



Positieve psychologie en de psychotherapeutische praktijk:

Een turbulent koppel?

Prof dr. Siebrecht Vanhooren

Inhoud

1. Inleiding: Het belang van positieve psychologie
2. Positieve psychologie en zingeving
3. Psychotherapie en zingeving: We gaan op berenjacht
4. Besluit: Een turbulent koppel?



Inleiding

Het belang van positieve psychologie

Positieve psychologie

- Seligman & Csikszentmihalyi (2000)
 - Reactie tegen de eenzijdige belangstelling van de psychologie voor de negatieve kant van de mens
 - Stroom van onderzoek naar zingeving, welzijn, liefde, veerkracht, optimisme, wijsheid, vergeving, verwondering, geluk, creativiteit, talent,...



Positieve psychologie

- Positieve psychologie (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

“Psychology is not just the study of pathology, weakness and damage, it’s also the study of strength and virtue. ***Treatment is not just fixing what is broken; it is nurturing what is best.***

Psychology is not just a branch of medicine concerned with illness or health; it is much larger.

It is about work, education, insight, love, growth and play. And in this quest for what is best, positive psychology does not rely on wishful thinking, faith, self-deception, fads or hand-waving; it tries to adapt what is best in the scientific method to **the unique problems that human behavior** presents to those who wish to understand it in **all its complexity.**”

Positieve psychologie

- “*Treatment is not just fixing what is broken; it is nurturing what is best.* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)”
 - Doel van therapie verschuift - naast behandeling van problemen - naar veerkracht en een meer **zinnol** en verbonden leven leiden
 - Invloed op psychotherapie
 - Invloed op beleid
 - Invloed op psychotherapeutisch onderzoek

Positieve psychologie en Zingeving



Positieve psychologie en zingeving

- Zingevingsonderzoek toont terugkerend aan (Steger, 2012):
 - Zingeving een positieve relatie heeft met psychologisch en lichamelijk welzijn
 - Zingeving een negatieve relatie heeft met psychopathologie (vooral depressie) en ziekte
 - Zingeving als buffer tegen suïcidaliteit

Positieve psychologie en zingeving

- Zingevingsonderzoek toont aan:
 - *Eudaimonische* zingeving tegenover *hedonistische* zingeving
 - Positieve relatie tussen Religie/Spiritualiteit en zingeving
 - Voornaamste bronnen van zingeving (Delle Fave et al., 2013):
 - verbondenheid met anderen (familie, vriendschap, *belonging*,...)
 - persoonlijke ontwikkeling (zelf-transcendente waarden...)

Positieve psychologie en zingeving

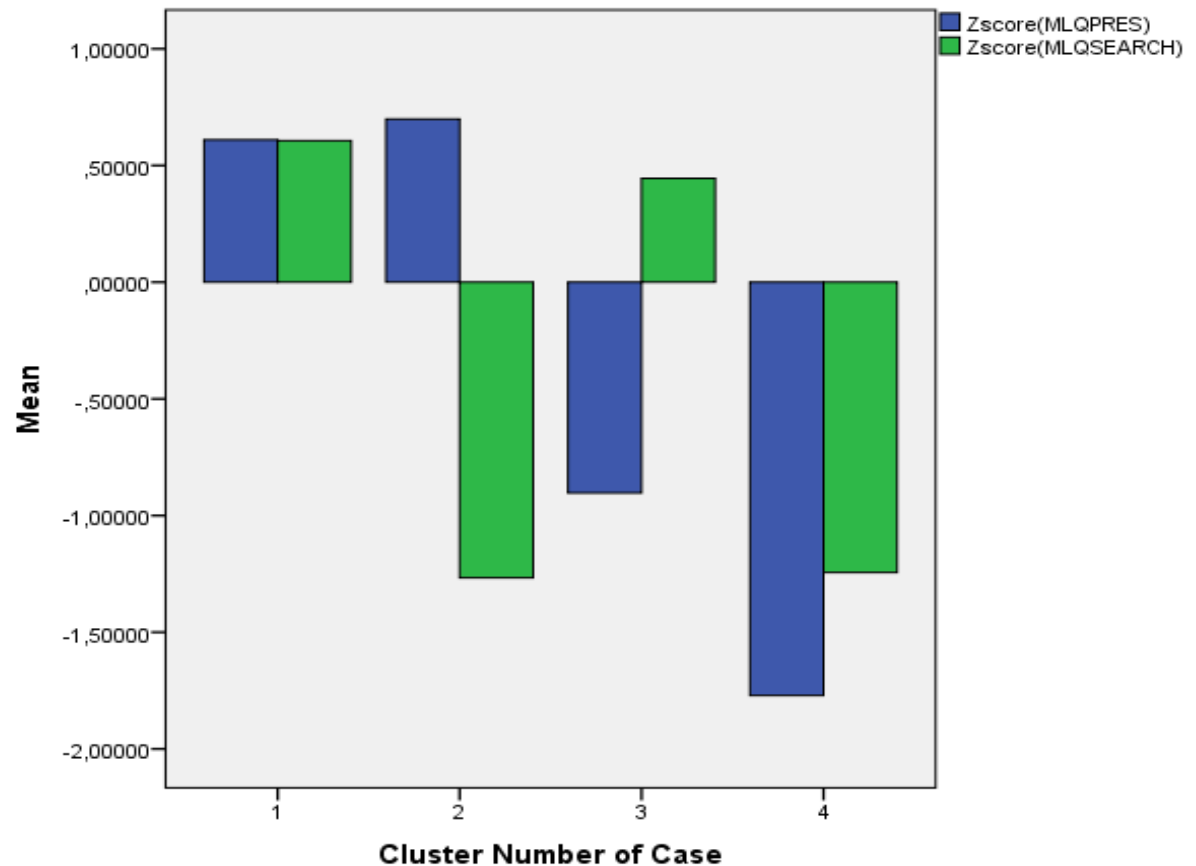
- Zingevingsonderzoek brengt (+/-) conceptuele verheldering:
 - De architectuur van zingeving (Martela & Steger, 2016)
 - Coherentie
 - Samenhang
 - Doel en bestemming
 - Grote en kleine levensdoelen
 - Existentiële significantie
 - Doe ik er toe?

Positieve psychologie en zingeving

- Zingevingsonderzoek brengt (+/-) conceptuele verheldering:
 - Complexe interactie tussen beleven van zin en zoeken naar zingeving (Vanhooren, Dezutter, & Leijssen, 2016)

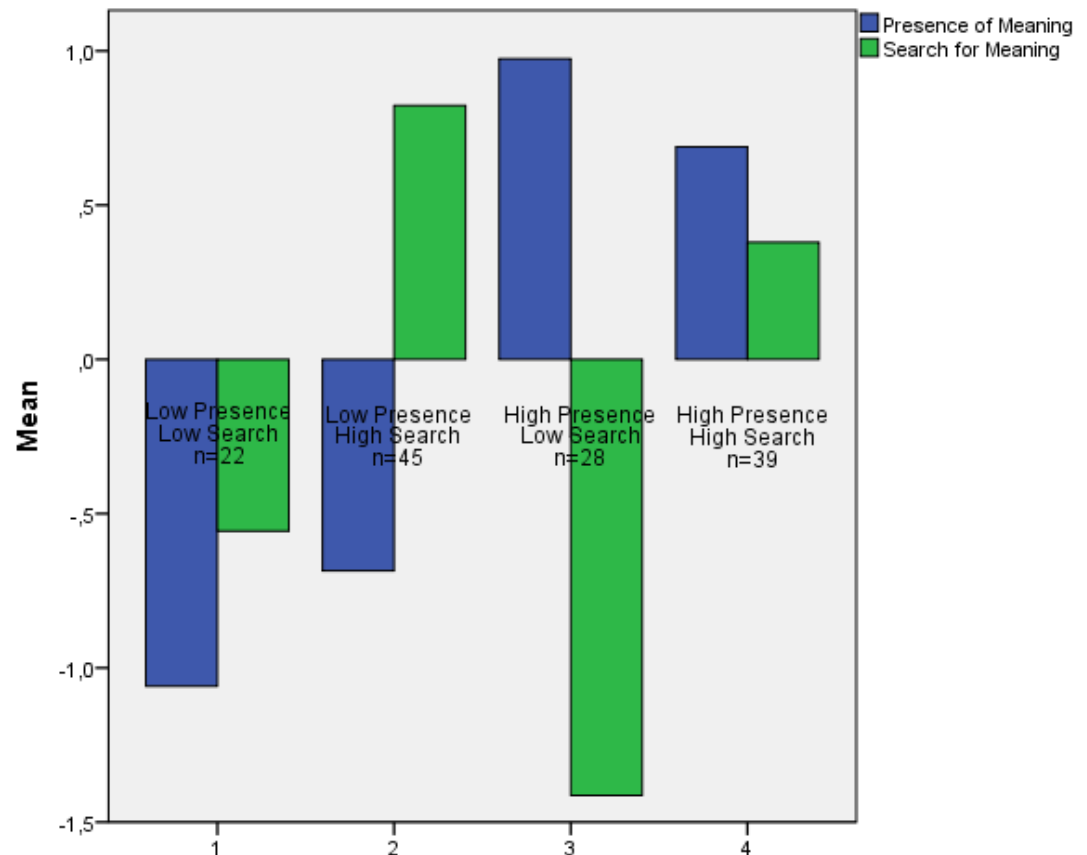
Positieve psychologie en zingeving

- Zingevingprofielen (Vanhooren, Dezutter, & Leijssen, 2016)



Positieve psychologie en zingeving

- Cliënten (N=145) (N=145; Golovchanova, Dezutter, & Vanhooren; submitted)



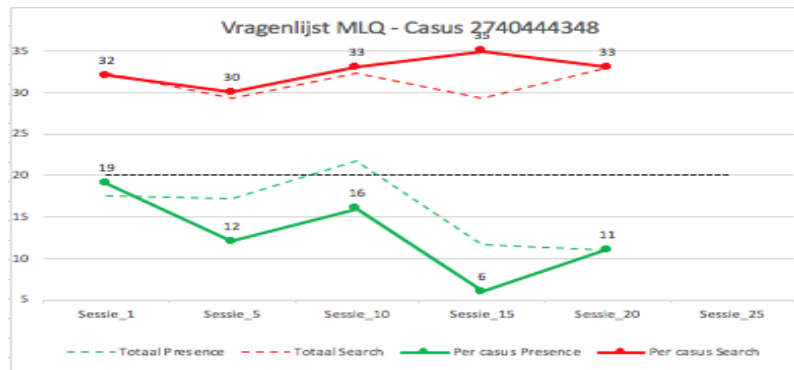
Positieve psychologie en zingeving

- Positieve psychologie – meestal op basis van groepen – zit met een probleem...
 - Wat geldt voor de gemiddelde van een groep is vaak niet *generaliseerbaar* naar het unieke individu toe
 - De realiteit is een complex samenspel van bekende en onbekende variabelen

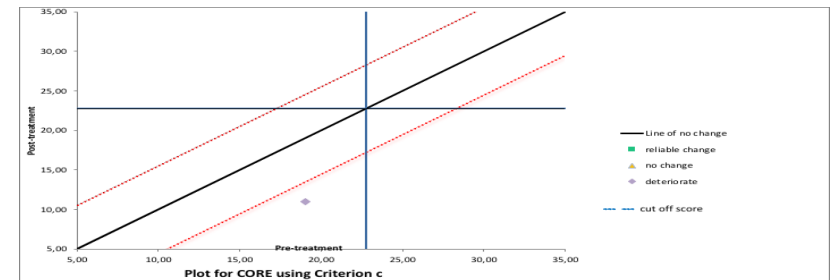
Individuele cliënt 'Charlotte' (20 sessies)

(Vandebeek, 2019)

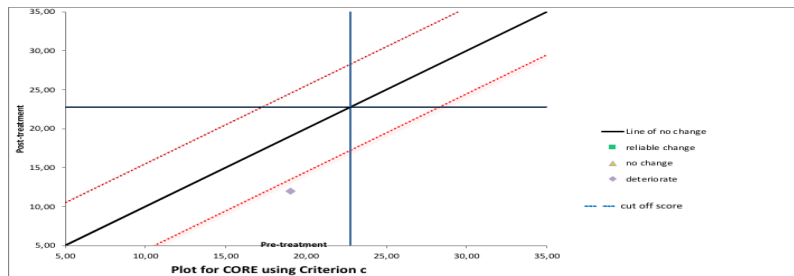
Overzicht evolutie MLQ Search (rood) en MLQ Presence (groen):



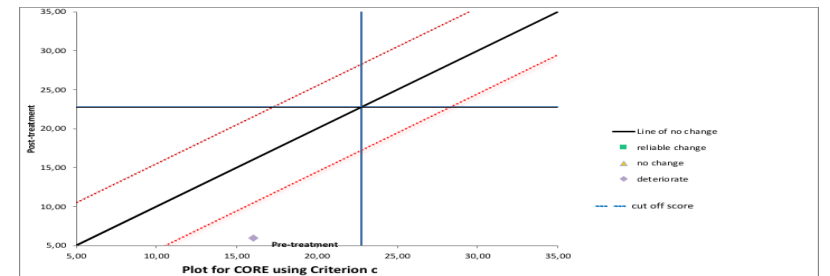
Significante daling Presence S15 versus S1:



Significante daling Presence S5 versus S1:



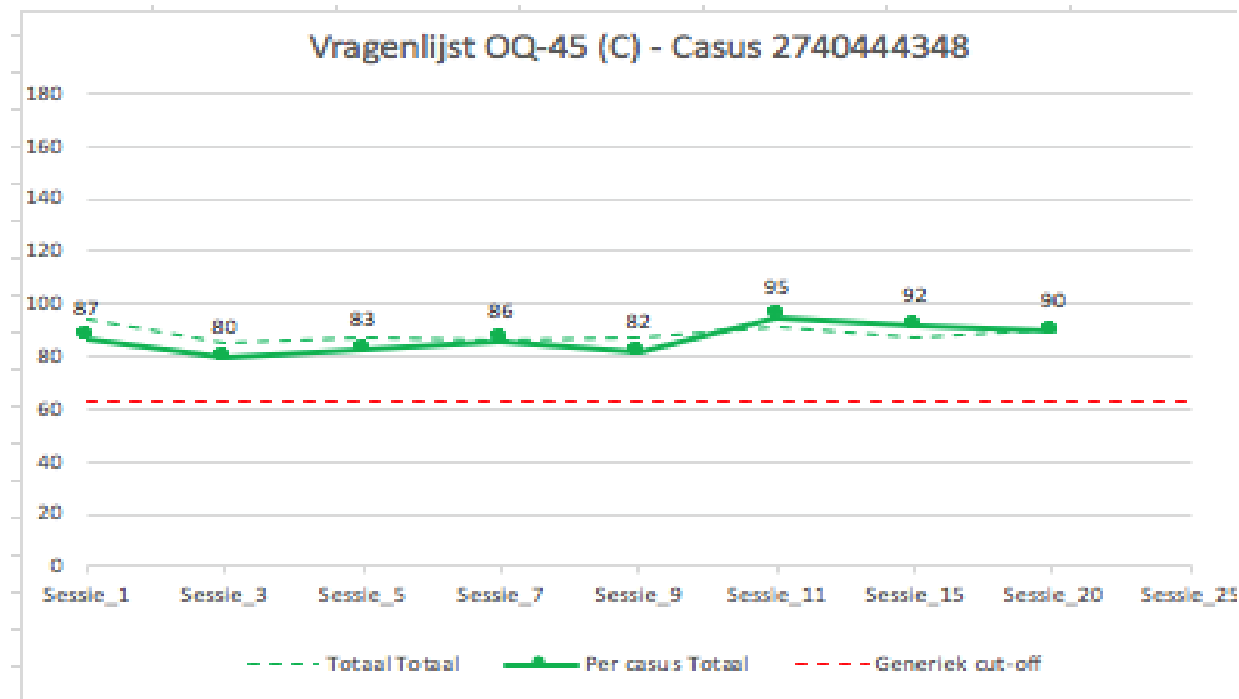
Significante daling Presence S15 versus S10:



Individuele cliënt 'Charlotte' (20 sessies)

(Vandebeek, 2019)

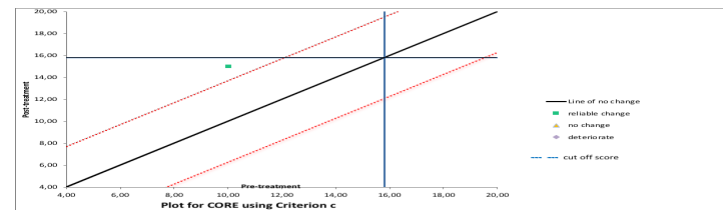
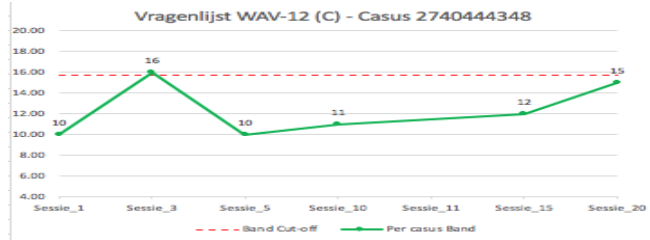
Overzicht evolutie OQ-totaal:



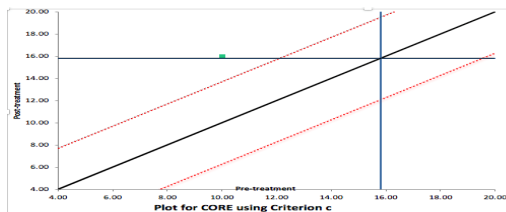
Individuele cliënt 'Charlotte' (20 sessies)

(Vandebeek, 2019)

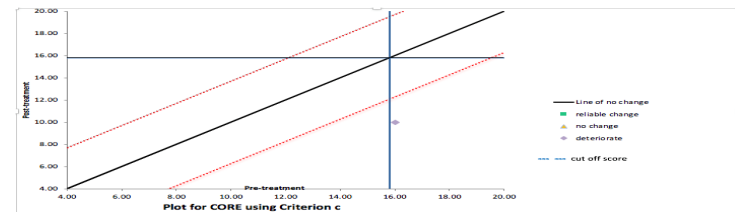
Significante verbetering WAV-Band S20 versus S1:



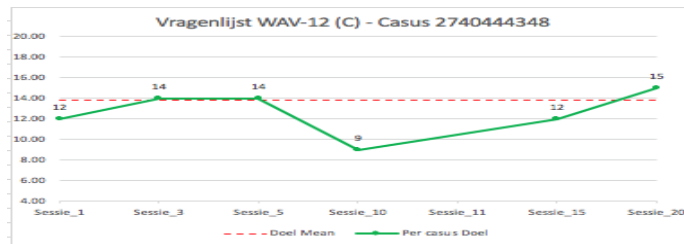
Significante verbetering WAV-Band S3 versus S1:



Significante verslechtering WAV-Band S5 versus S3:

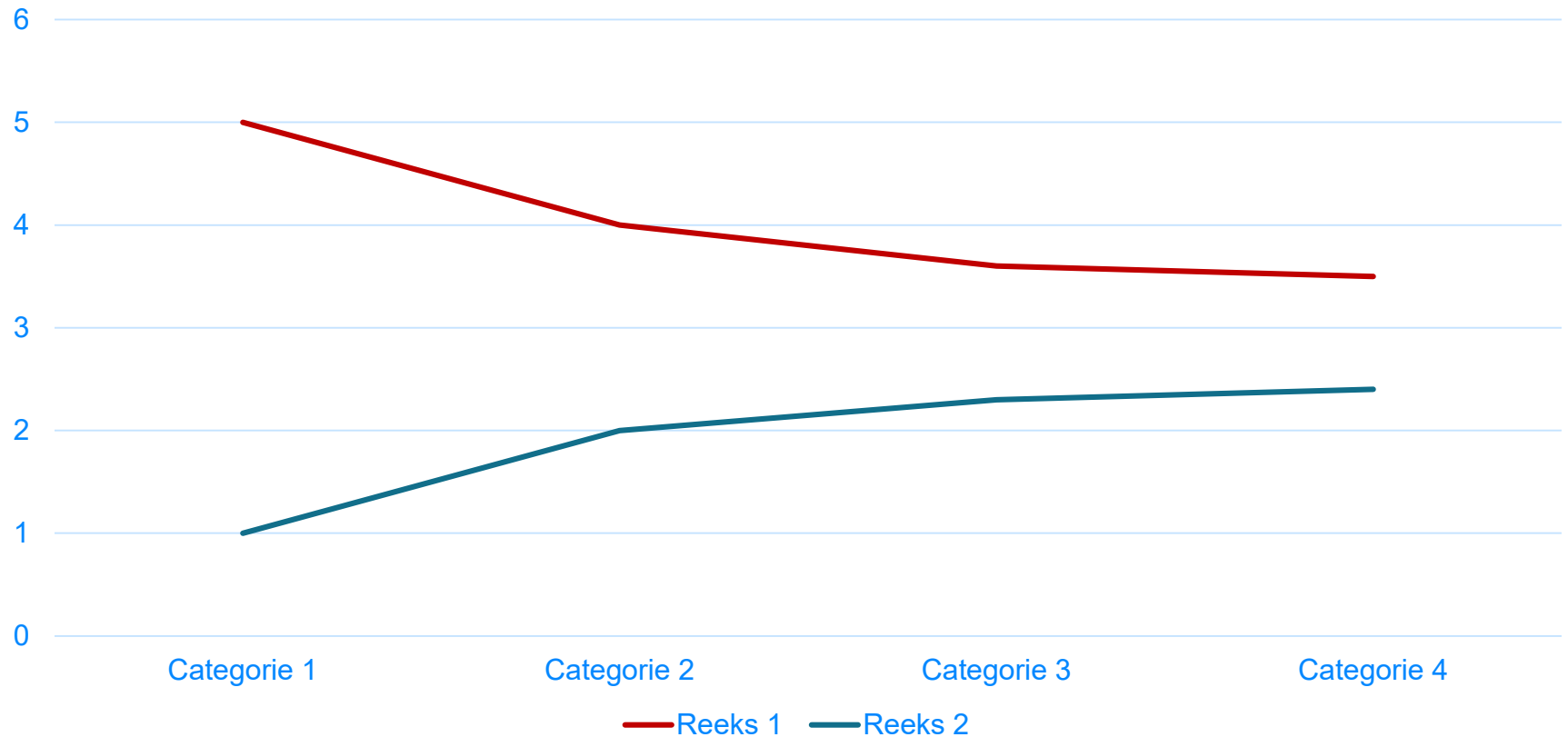


Significante verslechtering WAV-Doel S10 versus S5:



Onderzoek Hill et al. (2017)

Zingeving in therapie



Positieve psychologie en psychotherapie

- Hoe kunnen we mensen bij een meer verbonden eudaimonisch zinvol leven brengen?
 - Psycho-educatie?
 - Trainen en coachen?
 - Positief denken?
 - Overtuigen?
 - Meditatie?
 - Berenjacht?

Psychotherapie en Zingeving

We gaan op berenjacht...

Psychotherapie en zingeving

- ‘Zingeving’ in de positieve psychologie kan helpend zijn om bepaalde aspecten van zingevingsproblemen te detecteren, maar schiet deels tekort als het gaat om het begrijpen van de klinische en existentiële complexiteit van de individuele persoon
- De wijsheid van de psychotherapie kan helpen om de positieve psychologie te verfijnen en te verdiepen

Psychotherapie en zingeving

- Voor de ‘officiële’ komst van de positieve psychologie waren er reeds psychotherapeutische stromingen die een meer holistische visie onderschreven
 - De *humanistische* psychologie en psychotherapieën (Maslow, Rogers, Gendlin,...)
 - De *existentiële* psychologie en psychotherapieën (Frankl, Buber, Boss, Jaspers, Yalom,...)
- Groeiende erkenning binnen de positieve psychologie voor deze humanistische en existentiële roots (Joseph & Linley, 2006; Russo-Netzer, Schulenberg, & Batthyany, 2016)

Psychotherapie en zingeving

- Wat hebben positieve psychologie en (cliëntgerichte existentiële) psychotherapie elkaar te bieden om cliënten te brengen tot

“Treatment is not just fixing what is broken; it is nurturing what is best. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)” ???

“Therapy is of the essence of life, and is to be so understood (Rogers, 1951, p. x).” !!!

Psychotherapie en zingeving

- Cliënt Thomas (65j) (Vanhooren, 2019)
 - Gehuwd, pensioen, drie dochters
 - Progressief religieus spiritueel katholiek
 - Symptomen: zinloosheid, hopeloosheid, rusteloosheid, moeilijk kunnen concentreren, isolatie van anderen, suïcidale gedachten (Depressie ;DSM 5)
 - Vraag: “Ik wil durven leven, wat er ook komt”

Psychotherapie en zingeving

- Casus vanuit positieve psychologie
 - Bronnen van zingeving
 - Contact met familie (vader-zijn belangrijke vorm van zingeving)
 - Contact met zichzelf: **probleem** (wie ben ik, laag zelfbeeld)
 - Religie/spiritualiteit: bron van zingeving, maar ligt moeilijk
 - Ervaren / zoeken zingeving
 - **Laag ervaren**
 - **Hoog zoeken**

Psychotherapie en zingeving

- Casus vanuit positieve psychologie
 - Architectuur zingeving
 - Coherentie: levensverhaal *op zich* coherent
 - Doelen en bestemming: pensioen, geen doelen
 - Significantie: zéér laag (ik stel niets voor)

Psychotherapie en zingeving

- Casus vanuit experiëntieel-existentiële hoek (Vanhooren, 2019):
 - Micro-dimensie (lijfelijk voelbare zingeving)
 - Emotie: **geen contact** met gevoelens (mist)
 - Hier-en-nu relatie: direct contact met anderen **ontwijken** (angst conflict)
 - Meso-dimensie (verhaal, identiteit, familie verhaal)
 - Wie ben ik? Laag zelfbeeld, angst anderen, *unfinished business* met significante anderen
 - Macro-dimensie (existentieel-spiritueel)
 - Existentieel vacuüm (**zinloosheid**), geen levensengagement, keuzes aan anderen, **existentiële schuld**

Psychotherapie en zingeving

- Geen kwestie van overtuigen, aanpraten, advies geven (intellect, pure cognitie)
- We gaan op berenjacht
 - Contact aangaan met de zinloosheid in zijn verschillende aspecten

Psychotherapie en zingeving

- Contact aangaan met de zinloosheid in zijn verschillende aspecten
 - Micro: De gevoelens (rusteloosheid, hopeloosheid, zinloosheid, angst voor conflict, de leegte) doorvoelen en woorden leren geven
 - Meso: unfinished business, houding tav anderen
 - Macro: zinloosheid, existentiële schuld (als kracht)

Psychotherapie en zingeving

- Wat hebben we nodig (condities)
 - Pre-conditie van zingeving is contact/connectie leren maken (Angus & Greenberg, 2011; Gendlin, 1973)
 - Empathische aanvaardende authentieke persoonlijke therapeutische relatie nodig!
 - Samen beleven en doorleven
 - Wie zou er anders naar die leegte durven kijken?

Psychotherapie en zingeving

- Wat hebben we nodig (condities)
 - Om als therapeut te helpen contact/connectie te maken
 - Interpersoonlijk
 - Intra-persoonlijk
 - De moed om als therapeut met je eigen gevoelens van zinloosheid, insignificantie edm in contact te gaan

Psychotherapie en zingeving

- De therapie van Thomas kenmerkt zich door
 - Sterke therapeutische relatie
 - Het helpen om Thomas in het hier-en-nu gewaar te worden van zijn gevoelens (focussen)
 - Het exploreren van pijnlijke thema's (ouders, familie, zinloosheid)
 - Het uitspreken van wat hij anders niet durft te denken tegenover anderen (lege stoel dialoog)

Psychotherapie en zingeving

- De evolutie van Thomas kenmerkt zich door
 - Een groeiende openheid voor zijn binnenwereld, directer beleven
 - Donker neerzuigend bloed
 - “Je zal niet geleefd hebben” (rebellie van binnen uit)
 - Zich directer uiten naar anderen toe (buitenwereld)
 - Het bewust worden van wat voor hem essentieel is
 - Dit omzetten naar daadwerkelijk engagement

Psychotherapie en zingeving

- Psychotherapie neemt persoonlijke blokkades weg die eerder zingeving in de weg stonden
 - Thomas: geen contact gevoelens, conflictvermijding, geen eigen keuzes maken, traumatische relatie met ouders
- Psychotherapie kan helpen om wat voor de cliënt zingevend is aan te moedigen en te verstevigen
 - Thomas: contact maken, engageren

Psychotherapie en zingeving

- Psychotherapie sluit echter de waarde van zinloosheid niet uit
 - Kunnen (dialectisch) achter of naast elkaar bestaan
 - Zinloosheid kan helpen om zingeving te verdiepen of zich van de essentie bewust te worden
 - Bv. kosmische zinloosheid en eindigheid -> engagement voor de planeet
 - ...
- Psychotherapie is geen geluksfabriek



Besluit

Een turbulent koppel?

Positieve psychologie en psychotherapie

- Belangrijke correctie op de donkere klinische psychologie dat vooral aandacht gaf/geeft aan de tekortkomingen van de mens
- De vraag die de klinische psychologie zich meestal niet stelt:
 - Waartoe te leven eens de symptomen verdwenen zijn?
 - Als individuën
 - Als groep
 - Als samenleving
 - Wat is het goede leven?

Positieve psychologie en psychotherapie

- Positieve psychologie: gevaar doorslaan naar een blind optimisme en de beperkingen van de mens te respecteren
 - Positiviteit en een zinvol bestaan móét (nieuwe norm)
- Daarom is een huwelijk tussen de positieve, klinische en existentiële psychologie een noodzaak
 - Positive and existential psychology;
 - Positive Psychology 2.0

Positieve psychologie en psychotherapie

- Wat positieve psychologie kan leren van psychotherapie
 - Het belang van gevoelens, het lichaam, affect
 - Complexe samenhang van positieve en negatieve gevoelens en situaties
 - “Als het leven op zich nu zinvol is of niet, dat doet er niet toe, het enige wat telt is de ander, dat is de essentie”
 - Je kan niet tot meer connectie komen als je pijn en negativiteit vermijdt
 - Individuele differentiatie

Positieve psychologie en psychotherapie

- Een turbulent koppel?
 - Voor wie de tegenstellingen graag de spits op drijft...
- Positieve psychologie kan echter een bredere visie op mentale gezondheid verrechtvaardigen door onderzoek
 - Positieve turbulentie naar visie en beleid veroorzaken

Vragen?





Prof. dr. Siebrecht Vanhooren

KU Leuven | Faculteit Psychologie en Pedagogische
Wetenschappen

Onderzoeksgroep Klinische Psychologie
siebrecht.vanhooren@kuleuven.be