

Positieve Psychologie, goede ontwikkeling, of baarlijke nonsens

Positieve Psychologie heeft de afgelopen jaren een hoop stof doen opwaaien. Enerzijds is er vanuit het publiek een grote belangstelling voor deze “gelukspsychologie”, anderzijds is er vanuit de wetenschappelijke wereld veel kritiek. In dit artikel wordt bekeken of het voor de wetenschap de moeite waard is om meer aandacht te besteden aan de positieve psychologie. Daartoe wordt eerst de totstandkoming van de stroming geschetst. Hierbij wordt aangegeven wat de positieve psychologie is, hoe zij zichzelf ziet en welk onderzoek er concreet gedaan wordt. Daarna wordt de kritiek besproken. Aan de hand van deze analyse wordt geconcludeerd dat veel van de kritiek weliswaar terecht is, maar dat dit kritiek op specifiek onderzoek is en niet kritiek op het idee van een positieve psychologie op zich. Tot slot wordt besproken waarom de positieve psychologie een bredere erkenning in de wetenschappelijke wereld verdient.

Geschiedenis en definitie

Om tot een omschrijving van de positieve psychologie te komen, zal bekeken worden onder welke omstandigheden de stroming is opgekomen. Er wordt verder onderzocht hoe de positieve psychologen hun stroming definiëren en welk onderzoek ze doen. Tot slot wordt uiteengezet hoe ze hebben geprobeerd om hun onderzoek af te zetten tegen de humanistische en de klinische psychologie.

In 1997 was Martin Seligman net voorzitter geworden van de American Psychological Association (APA). In zijn ‘presidential address’ in het jaarverslag van de APA, zette hij voor het eerst zijn ideeën uiteen over het belang van een “positive psychology” (Seligman, 1999). De daadwerkelijke introductie van deze stroming geschiedde echter toen Seligman er samen met Mihaly Csikszentmihalyi een introductie over schreef in het millenniumnummer van de *American Psychologist* (het tijdschrift van de APA). In dit artikel definieerden zij de positieve psychologie als: “A science of positive subjective experience, of positive individual traits, and of positive institutions promises to improve the quality of life and also to prevent the various pathologies that arise when life is barren and meaningless.” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5)

Deze definitie wordt in veel handboeken (Compton, 2004; Peterson, 2006) gehanteerd. Anderen (Sheldon et al., 2000) vatten het onderwerp van de positieve psychologie ruimer en stellen dat het de wetenschappelijke studie van optimaal menselijk functioneren is: “Positive psychology is thus an attempt to urge psychologists to adopt a more open and appreciative perspective regarding human potentials, motives, and capacities (Sheldon en King 2001, p. 216).” Ook Seligman en Csikszentmihalyi (2001) gebruiken in een later artikel een metafoor die de reikwijdte van de positieve psychologie ruim definieert. Menselijk functioneren zou je volgens hen kunnen uitzetten op een schaal die van min tien via nul naar tien loopt. Min tien staat dan voor zeer ernstige, meervoudige problematiek. Tien staat voor een gelukkig mens. De klinische psychologie probeert mensen bijvoorbeeld van min zes naar nul of van min vier naar nul te krijgen. De nul wordt dan door de verschillende edities van de DSM gedefinieerd als een situatie waarin de persoon zichzelf en anderen geen kwaad doet en

zelf niet lijdt. De positieve psychologie wil kijken of we ook iets kunnen zeggen over het gebied van nul tot tien. Allereerst of het mogelijk is om vier van acht te onderscheiden. En daarnaast of het mogelijk is om mensen van vier naar zes of van nul naar vier te krijgen.

Wanneer er gekeken wordt naar de onderwerpen die in de handboeken (Compton, 2004; Peterson, 2006; Aspinwall & Staudinger, 2004; Snyder, 2002; Ryff, Singer & Haidt, 2003) over positieve psychologie behandeld wordt, zien we dat er inderdaad over een breed spectrum van functioneren geschreven wordt. Onderwerpen zijn bijvoorbeeld: veerkracht, presteren, wijsheid, flow, creativiteit, geluk, liefde, religie, gezondheid, zelfvertrouwen, het goede leven, waarden en normen, motivatie, optimisme, meditatie en vergeving. Het daadwerkelijke onderzoek is dus het best samen te vatten met de meest brede definitie van positieve psychologie.

Om de stroming zelf en de ontvangst van de stroming goed te begrijpen, is het tot slot van belang om te weten dat de schrijvers van de hierboven genoemde 'beginselverklaringen' zich steeds hebben afgezet tegen de klinische psychologie en de humanistische psychologie. Ze erkennen de enorme voortgang in de klinische psychologie, maar zien ook dat die psychologie zich louter tot ziekten beperkt. Volgens hen is het onderzoek naar positieve onderwerpen als kwaliteiten en deugden ondergesneeuwd geraakt door deze eenzijdige gerichtheid op het ziektemodel. Wie gaat tellen, ziet ook duidelijk dat er in de afgelopen jaren veel meer artikelen zijn verschenen over negatieve dan over positieve onderwerpen (Myers & Diener, 1995). Omdat de positief psychologen het onderzoek naar optimaal menselijk functioneren wetenschappelijk willen onderzoeken, zetten ze zich ook af tegen de humanistische psychologie. Er zijn volgens hen al genoeg filosofische en populaire opvattingen over onderwerpen zoals geluk, liefde en zelfvertrouwen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Hoewel die optiek wellicht zijn merites heeft, wil de positieve psychologie zich concentreren op onderzoek volgens de wetenschappelijke methode. Ze willen, kortom, onderzoek doen naar de onderwerpen uit de humanistische psychologie, door gebruik te maken van de onderzoeksmethoden uit de klinische psychologie.

Kritiek op de positieve psychologie

Nu duidelijk is wat de positieve psychologie is, of in ieder geval wil worden, is het tijd om de kritiek te behandelen. Als voorbeeld van de kritiek op de positieve psychologie zal het artikel van Lazarus (2003) gebruikt worden. Vlak voor zijn dood schreef deze eminente psycholoog een kritisch 'target article', waarop positief psychologen op konden reageren en critici aan konden bijdragen. Het artikel is exemplarisch omdat het zich niet beperkt tot inhoudelijke kritiek. De toonzetting is ongemeen fel en het is duidelijk dat Lazarus zich er aan irriteert dat zijn psychologie wordt afgeschreven als een "negatieve psychologie."

In het artikel richt Lazarus zich vooral op het onderzoek naar positieve emoties en positief denken. Hij geeft aan dat het onmogelijk is om positieve emoties te onderscheiden van negatieve emoties. "Speaking metaphorically rather than mystically, God needs Satan, and vice versa." Elke emotie draagt volgens hem ook het kenmerk van een negatieve emotie in zich. In hoop ligt bijvoorbeeld de angst besloten dat de persoon niet slaagt en in blijheid de angst dat dit maar kort zal duren. In een reactie op Lazarus, voegt Zeidner (2003) daar nog aan toe dat er geen empirische basis is voor een onderscheid tussen positieve en negatieve emoties. Er is volgens hem geen enkele aanwijzing dat er bij positieve emoties andere hersen-

of lichaamsfuncties komen kijken dan bij negatieve emoties. Het is volgens beide auteurs dus nonsens om alleen maar onderzoek te willen doen naar positieve emoties omdat je die moeilijk los kunt zien van negatieve emoties.

Daarnaast is het de vraag of je situaties duidelijk kunt opdelen in negatief en positief. Veel hangt daarbij namelijk af van de interpretatie die iemand aan een situatie geeft. Een persoon die niet kan schaken zal een negatief gevoel hebben bij het vooruitzicht om een schaaktoernooi te bezoeken, terwijl de voorzitter van de schaakclub hier een sterk positief gevoel bij kan hebben. In een onderzoeksopzet is het daarom moeilijk om de condities voor iedereen te standaardiseren.

De onderzoekers over het positieve denken wordt ook verweten dat ze alle negatieve emoties afschrijven. Dit terwijl negatieve emoties en ervaringen een belangrijk onderdeel van het leven zijn die niet per definitie vermeden dienen te worden (Campos, 2003; Harvey, 2003).

Tot slot wordt er aangegeven dat de onderzoeksresultaten niet zo onverdeeld positief zijn als de positief psychologen doen voorkomen. Er is inmiddels ook onderzoek waaruit blijkt dat positief ingestelde mensen in sommige omstandigheden minder goed af zijn dan negatieve mensen (Held, 2004). Hybels, Pieper en Blazer (2002) vonden bijvoorbeeld dat vrouwen die aanleg hebben voor depressie over het algemeen langer leven dan vrouwen die optimistischer zijn.

Tussen de regels van de inhoudelijke kritiek, is ook duidelijk de irritatie te proeven over de houding van de positief psychologen. Onder meer door een samenwerking met de John Templeton Foundation, de stichting van een bekende Amerikaanse filantroop met een sterk spirituele inslag, heeft Seligman binnen een mum van tijd beurzen, symposia, tijdschriften, handboeken en masteropleiding opgericht. Veel andere wetenschappers vinden dat het onderzoek een dergelijke voortvarendheid niet legitimeert en dat de positief psychologen te hoog van de toren blazen en te laatdunkend doen over de gevestigde psychologie. Dit hebben zij ook over zich zelf afgeroepen door zich zo duidelijk af te zetten tegen de klinische en de humanistische psychologie. Bovendien wordt Seligman en consorten verweten dat zij in hun populair wetenschappelijke bestsellers wel erg snel zijn met het aanprijzen van hun interventies. Wederom zonder dat hier eenduidige empirische onderbouwing voor bestaat. Taylor (2006) gaat zelfs zo ver om te stellen dat Seligman zijn positie in de APA misbruikt heeft om reclame te maken voor zijn eigen onderzoek. De kritische houding ten opzichte van de positieve psychologie is dus niet alleen gebaseerd op het onderzoek op zich, maar ook over de manier waarop de positieve psychologen hun onderzoek presenteren.

Wat betekent dit voor de positieve psychologie?

Het is duidelijk dat er nogal wat is aan te merken op het onderzoek naar positieve emoties en positief denken. Hierbij moet echter niet vergeten worden dat dit onderzoek en de bijbehorende theorievorming nog in de kinderschoenen staat. Aangezien de stroming nog maar tien jaar bestaat, spreekt het bijvoorbeeld voor zich dat er nog maar weinig longitudinaal onderzoek is gedaan (Ciskszentmihalyi, 2003). De vraag blijft echter of de kritiek op specifiek onderzoek te generaliseren is naar het idee van een positieve psychologie an sich. Diener (2003) merkt hier over op: “oversimplified thinking is not intrinsic to studying positive

topics.” Er is vaak ook kritiek mogelijk op regulier psychologisch onderzoek. Verschillende psychologen (Diener, 2003; Zeidner, 2003) merkten bijvoorbeeld al op dat de kritiek van Lazarus in gelijke mate opgaat voor zijn eigen onderzoek. Toch ziet niemand, in ieder geval geen enkele psycholoog, dat als een argument om te stoppen met de psychologie in het algemeen.

Dat dit in het geval van de positieve psychologie wel een argument lijkt, komt mede doordat critici de positieve psychologie gelijk schakelen met het onderzoek naar positief denken en positieve emoties. Dit wordt mede veroorzaakt door de naamgeving van de stroming: positieve psychologie. Op basis daarvan schijnen sommige critici aan te nemen dat het een kritiekloze “happyology” is. Zoals uit de behandelde definities en handboeken al bleek, is dit echter geen goede weergave van het zeer diverse onderzoek. Het onderwerp van de positieve psychologie is het hele spectrum van gezond, optimaal menselijk functioneren. Als blijkt dat positief denken en positieve daar niet toe bijdragen, is het nog steeds interessant om onderzoek te doen naar andere gedragingen of overtuigingen die dat wel doen.

Hoewel er dus kritiek is op specifiek positief psychologisch onderzoek, zijn er geen overtuigende argumenten tegen het idee van een positieve psychologie op zich. Er zijn wel veel argumenten te noemen voor positief psychologisch onderzoek. Allereerst is er een puur intrinsiek wetenschappelijk element. Tot op heden is er weinig kwantitatief wetenschappelijk onderzoek over psychologisch welbevinden en dat maakt het een uitdagende onderzoeksrichting die nog voor een groot deel braak ligt. Bovendien is een enorme vraag naar deze kennis. Volgens een marktonderzoeksbureau bedroeg de Amerikaanse markt voor zelfhulp 9,6 miljard dollar in 2006. Veel van die zelfhulp heeft psychologisch welbevinden als onderwerp. Het is daarom interessant om te bekijken hoe het nu echt zit. Kunnen we onszelf daadwerkelijk gedragingen en overtuigingen eigen maken waarvan we gelukkiger worden? Bovendien maakt die interesse dat er ook een markt voor dit soort onderzoek is. Een vak positieve psychologie kan de node gemiste theoretische onderbouwing vormen voor toekomstige trainers, coaches en loopbaanadviseurs. Beroepen waar ook nu al veel psychologen in werkzaam zijn. Tot slot is de maatschappelijke relevantie van positieve psychologie mogelijk groot. Het zou goed zo kunnen zijn dat mensen die actief werken aan hun welbevinden, minder ‘vatbaar’ zijn voor serieuze psychische aandoeningen. Positief psychologische kennis zou bovendien gebruikt kunnen worden om een goed functionerende samenleving te bevorderen. Het welbevinden van een individu draagt tenslotte bij aan het welbevinden van een groep individuen.

Conclusie

Op het huidige onderzoek naar positieve emoties en positief denken is nog veel aan te merken. De theorievorming staat nog in de kinderschoenen en het is maar zeer de vraag of er wel daadwerkelijk iets anders onderzocht wordt dan in de reguliere psychologie. De positieve psychologie behelst echter meer dan dit onderzoek alleen. Zo heeft de stroming in korte tijd een breed scala aan onderzoek opgeleverd naar onderwerpen die voorheen onderbelicht zijn gebleven in de psychologie. Aangezien de kritiek op het onderzoek naar positieve emoties en positief denken niet betekent dat een positieve psychologie op zich onmogelijk is, loont het de moeite om te kijken of er iets wetenschappelijks te zeggen is over het menselijk welbevinden. Gezien de enorme interesse voor het onderwerp, de maatschappelijke en commerciële

relevantie en de wetenschappelijke uitdaging is het van belang dat er meer onderzoek gedaan wordt naar positief psychologische onderwerpen.

Literatuur

- Aspinwall, L. G., Staudinger, U. M. (Eds) (2003). *A psychology of human strengths: fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, American Psychological Association.
- Bohart, A. C., Greening, T. (2001). Humanistic psychology and positive psychology. *American Psychologist*, 56, 81-82.
- Campos, J. J. (2003). When the negative becomes positive and the reverse: comments on Lazarus's critique of positive psychology. *Psychological inquiry*, 14 (2)110-113.
- Compton, W.C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Belmont, Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). Legs or Wings? A reply to R.S. Lazarus. *Psychological inquiry*, 14 (2) 113-115.
- Diener, E. (2003). What Is Positive About Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyanna. *Psychological inquiry*, 14 (2) 115-120.
- Frederickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319.
- Frederickson, B.L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S.J. Lopez (Eds), *Handbook of Positive psychology*. (p. 120-134). New York:Oxford University Press.
- Frederickson, B.L., Levenson, R. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220. (1998).
- Harvey, J.H., Pauwels, B.G. (2003). The ironies of Positive Psychology. *Psychological inquiry*, 14 (2) 12-128.
- Hybels, C. F., Pieper, C. F., Blazer, D. G. (2002). Sex differences in the relationship between subthreshold depression and mortality in a community sample of older adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 10, 283-291.
- King, L.A. (2003). Some Truths Behind the Trombones? *Psychological inquiry*, 14 (2) 128-131.
- Lazarus, R.S. (2003). Does the positive psychology movement has legs? *Psychological inquiry*, 14 (2) 93-109.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York, Harper.
- Meyer, D. (1966). *The positive thinkers: a study of the American quest for health, wealth and personal power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale*. New York, Anchor Book.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- PRWeb (21 september, 2006). *Self-Improvement Market in U.S. Worth \$9.6 Billion*. Persbericht, gevonden op 6 mei 2009:
<http://www.prwebdirect.com/releases/2006/prweb440011.php>.

- Ryff, C.D., Singer, C.L.M., Haidt, J. (2003) *Flourishing: positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Associations Washington, DC.
- Sheldon, K.M., King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*. 56(3) 216-217
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M.E.P. (1999). The President's address. *1998 APA Annual Report*. 559-562.
- Seligman, M.E.P. (1998). Positive social science. *Monitor of psychology*. 29 (4)
- Seligman, M.E.P. Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*. 55 (1) 5-14.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2001). Reply to comments. *American Psychologist*, 56, 89-90.
- Seligman, M.E.P., Maier, S.F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of experimental psychology*. 74 (1) 1-9
- Sheldon, K.M., Frederickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., Haidt, J. (2000). *Positive psychology manifesto*. Gevonden op 6 mei 2009 op: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>
- Snyder, C.R., Lopez, S.J. (Eds) (2005). *Handbook of positive psychology*. New York, Oxford University Press.
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: a reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*. 41 (13) 13-29.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York, Oxford University Press.
- Zeidner, M., Matthews, G. (2003). Negative Appraisals of Positive Psychology: A Mixed-Valence Endorsement of Lazarus. *Psychological inquiry*. 14 (2) 137-143.