

# Een positieve focus, hoe zorg je ervoor?

**EVA KUIPER** IS FORENSISCH ORTHOPEDAGOOG EN TRAINER OPLOSSINGSGERICHT WERKEN, POSITIEVE PSYCHOLOGIE EN POSITIEVE GEZONDHEIDSZORG. ZE WERKT ALS DOCENT AAN DE UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM EN IS OPRICHTER EN DIRECTEUR VAN HUIS VOOR HELDEN. ZE SCHREEF DE BOEKEN OPLOSSINGSGERICHTE VRAGEN AAN KINDEREN EN HUN OMGEVING EN OPTIMAAL ONDERWIJS.

FOTOGRAFIE: MAARTJE MEESTERBERENDS

**Veel dingen die het leven de moeite waard maken, vielen het afgelopen jaar weg. We bevonden ons midden in een pandemie met wereldwijde problemen en onzekerheid. Ook ons brein is vooral gericht op wat er niet goed gaat – dit wordt ook wel de *negativity bias* genoemd. Negatieve informatie krijgt eerder en meer aandacht dan positieve informatie. En, zoals Aristoteles al zei: ‘Alles wat je aandacht geeft groeit.’ Hoe houden we toch een positieve focus?**

tekst: Eva Kuiper

**F**redrike Bannink, klinisch psycholoog en spreker op dit gebied, zette mij op het spoor van de positieve focus. De positieve focus is een combinatie van twee stromingen – de positieve psychologie en het oplossingsgericht werken – die toe te passen zijn op heel veel leefgebieden en in vele werkvelden. Beide stromingen komen uit de hoek van de therapie, maar deze inzichten zijn overal te gebruiken waar interactie plaatsvindt: elke samenwerking, elk gesprek. Het is een benadering die gebruikmaakt van taal en erop gericht is om mensen meer welbevinden te laten ervaren.

“

***De positieve focus is een combinatie van twee stromingen – de positieve psychologie en het oplossingsgericht werken – die toe te passen zijn op heel veel leefgebieden en in vele werkvelden’***

”

Een positieve focus betekent niet dat alles in het leven rozengeur en maneschijn is, noch dat we altijd positief moeten zijn. Problemen en moeilijkheden zijn overal en universeel. Het gaat er juist om hoe je omgaat met die problemen en waar je aandacht aan schenkt: waar leg je de focus op?

## **Positieve psychologie**

De positieve psychologie is de wetenschap van welbevinden en optimaal functioneren – van individuen, in relaties, in werk en in de maatschappij. Het is een grote, wetenschappelijke stroming die zich bezighoudt met positief menselijk functioneren. Onderzoekers proberen te ontdekken wat ervoor kan zorgen dat grote groepen mensen welbevinden ervaren in het leven. Wat zijn de ingrediënten voor een goede relatie? Hoe werken teams het beste samen?

In tegenstelling tot de associatie van sommigen, heeft de positieve psychologie niets met goeroes te maken (alhoewel zij vaak dankbaar gebruikmaken van de ideeën uit deze stroming). Dit is een wetenschappelijke stroming die bestaat uit geteste theorieën en valide onderzoek en is ontstaan in de jaren zeventig als tegengeluid tegen de reguliere, traditionele psychologie. De grondleggers Martin Seligman en Mihaly Csikszentmihalyi stelden dat de psychologie zich niet alleen moest richten op klachten – op stoornissen, diagnoses en zwakheden – maar een veel groter terrein zou kunnen beslaan waarin er ook aandacht moest komen voor wat er goed gaat. ‘Psychology is not just a health science: it could be larger’, zei Seligman. ‘It is about work, education, insight, love, growth and play.’ Daarmee zouden we ons ook buiten de kaders van de geestelijke gezondheidszorg moeten bewegen en net zo veel bezig moeten zijn om mensen zonder klachten voldoening te laten ervaren. →



“

***We zouden in ons veld, in het werken met cliënten maar ook met collega's, een betere balans moeten vinden tussen praten over problemen en praten over wat er goed gaat***

”

Dat wil niet zeggen dat er geen aandacht voor problemen, stoornissen of diagnoses zou moeten zijn of dat we onze kennis hierover zouden moeten vervangen. De positieve psychologie kan juist een mooie aanvulling zijn. We zouden in ons veld, in het werken met cliënten maar ook met collega's, een betere balans moeten vinden tussen praten over problemen en praten over wat er goed gaat. De positieve psychologie streeft ernaar om – naast het repareren van schade – net zo veel bezig te zijn met het ontwikkelen van sterke kanten en te focussen op mogelijkheden. Natuurlijk moeten we kijken hoe we uit de 'minnen' komen, maar daarnaast moeten we ook kijken naar de 'plussen' – en dat is een heel andere tak van sport. We moeten ons meer richten op de beste dingen in het leven, zeker gezien de negativity bias van onze hersenen. Zo vinden we ook meer aansluiting bij het leven: de pieken en dalen en alles daartussen.

Gelukkig komt er – in vakbladen, populaire literatuur maar ook in wetenschappelijk onderzoek – steeds meer aandacht voor deze balans. Er is inmiddels al veel onderzoek gepubliceerd over constructen die onder de paraplu van de positieve psychologie vallen, zoals hoop, dankbaarheid, zelfvertrouwen, positieve emoties, sterke kanten, flow of geluk.

Omdat deze stroming wetenschappelijk van aard is, ontbreekt nogal eens de vertaling naar een concrete aanpak. Bijvoorbeeld: we weten uit onderzoek dat er een positieve relatie bestaat tussen dankbaarheid en welbevinden, maar wat kunnen we daar nu mee? Juist op dit snijvlak tussen theorie en praktijk probeer ik tijdens mijn cursussen en trainingen handvatten aan te reiken die mensen morgen al in kunnen zetten in hun werk – maar misschien ook wel thuis.

### Dankbaarheid

Dankbaarheid is niet iets nieuws: het werd uitgebreid besproken door filosofen, waarvan er één dankbaarheid zelfs 'de moeder van alle deugden' noemde. Ook speelt het een rol in veel religies waaronder het christendom, jodendom, islam, hindoeïsme en boeddhisme. Boeddha noemde dankbaarheid een kernaspect van een edel persoon. Je kunt dankbaarheid voelen als je iets van een ander krijgt, als die persoon dat uit eigen beweging heeft gedaan. Maar het kan ook zijn dat we waardering voelen voor iets.

Door de opmars van de positieve psychologie is het onderzoek naar dankbaarheid snel toegenomen. Zo weten we nu dat dankbaarheid in sociale relaties op verschillende manieren bevorderend werkt voor iemands welbevinden. Allereerst houdt het veranderingen in sociale relaties in de gaten: dankbaarheid voelen als je iets van iemand krijgt, is een signaal dat iets vertelt over de onderlinge balans. Ook zet het aan om iets terug te doen en dus socialer te zijn, wat goed is voor de relatie. Bovendien zal dankbaarheid uiten naar de ander voor hetgeen hij/zij voor jou heeft gedaan er ook voor zorgen dat de ander zich gewaardeerd voelt. Hierdoor neemt de kans op goede daden van de ander in de toekomst mogelijk ook weer toe.

Dankbaarheid is niet alleen iets wat beoefend en uitgebreid kan worden binnen sociale relaties maar ook iets waar je zelf aan zou kunnen werken. In een experiment van Emmons en McCullough werden deelnemers willekeurig toegewezen aan drie groepen: deelnemers moesten aan het eind van de week vijf dingen opschrijven waarvoor ze dankbaar waren (dankbaarheidsconditie). Deelnemers van de andere groepen moesten aan het eind van de week vijf dingen opschrijven die hun irriteerden (de 'lastige toestand'-conditie) of vijf dingen die hun overkomen waren (de evenementconditie). De deelnemers van de dankbaarheidsconditie meldden na afloop dat ze meer dankbaar waren dan de deelnemers in de andere twee condities, dus de oefening had direct impact op hun gevoel van dankbaarheid. Maar nog veel belangrijker waren de effecten die de onderzoekers vonden op het gebied van gezondheid: de deelnemers in de dankbaarheidsconditie rapporteerden veel minder lichamelijke klachten en waren meer gaan sporten dan de deelnemers in de andere twee condities. Ook waren de deelnemers uit de dankbaarheidsconditie optimistischer over de toekomst en voelden zich meer tevreden over hun leven in het algemeen.

Zelfs een simpele interventie van een week heeft dus effect op emotioneel en lichamelijk welbevinden. Uitkomsten uit dit en uit andere onderzoeken suggereren dat het uiten van dankbaarheid blijvende gevolgen kan hebben voor de hersenen. Het beoefenen en trainen van dankbaarheid helpt de hersenen om meer te focussen op ervaringen die dankbaarheid geven: meer positieve focus dus.

### Suggestie voor het ervaren van meer dankbaarheid:

Koop een boekje dat je kunt gebruiken als dankbaarheidsdagboek. Schrijf deze zomer een week of een paar weken lang dingen op waar je dankbaar voor bent. Dat kunnen grote dingen zijn maar ook kleine, dagelijkse dingen. Je kunt dit elke dag doen of juist om de paar dagen – doe het in elk geval wekelijks. Mogelijk kun je het samen doen met mensen in je omgeving en er een ritueel van maken door je bevindingen met elkaar te delen. Waar je je op focust wordt groter. Kijk na een paar weken hoe het je gevoel van dankbaarheid heeft beïnvloed.

### Oplossingsgericht werken

Naast de positieve psychologie is er een tweede stroming binnen de positieve focus en dat is het oplossingsgericht werken. Dit komt voort uit oplossingsgerichte therapie en werd ontwikkeld in de jaren tachtig. Ook deze stroming heeft een positieve focus en tot doel om mensen welbevinden te laten ervaren. Inmiddels wordt het niet alleen ingezet in de geestelijke gezondheidszorg maar bijvoorbeeld ook in teams, in functioneringsgesprekken of in mediation. Het kan worden omschreven als de toepassing van een aantal principes en tools om de snelste route te vinden naar wat werkt. De basisprincipes zijn: als iets werkt (of beter werkt), doe er meer van, en als iets niet werkt, doe iets anders. In het oplossingsgericht werken is men bezig te ontdekken wat werkt, voor deze persoon, in deze context. In tegenstelling tot de positieve psychologie is het oplossingsgericht werken niet zo bezig met wetenschappelijk onderzoek: oplossingen kunnen voor iedereen anders zijn. Jij bepaalt uiteindelijk waar je heen

wilt – dit wordt ook wel de gewenste toekomst genoemd. Het is daarvoor niet nodig om eerst het probleem of de ontevredenheid met het heden of verleden te analyseren; we moeten juist de mogelijke oplossing analyseren. →



“

***In het oplossingsgericht werken staat het stellen van vragen centraal, waarmee je de ander uitnodigt na te denken over wat werkt, sterke kanten, hulpbronnen en competenties***

”

In de westerse wereld en in de traditionele geestelijke gezondheidszorg werken we over het algemeen vaak probleemgericht. Eerst wordt gekeken naar wat er mis is en wordt er naar oorzaken en verklaringen gezocht. Vervolgens wordt een remedie toegediend. Dit wordt het 'medische' of 'mechanische' oorzaak-gevolgmodel genoemd, want er gebeurt hetzelfde als wanneer je naar de dokter gaat omdat je hoofdpijn hebt of wanneer je je auto naar de garage brengt als deze kapot is. En dit is een goed model als het gaat om simpele problemen met een ondubbelzinnige oorzaak. Maar wanneer je bij complexe problemen gaat graven en zoeken naar oorzaken, is de kans groot dat de focus komt te liggen op het negatieve. Het probleem voelt zwaarder en hoop op verbetering kan als sneeuw voor de zon verdwijnen. Het is juist de focus op wat werkt, op de sterke kanten, hulpbronnen en competenties die ervoor zorgt dat verandering kan plaatsvinden en dat mensen problemen het hoofd kunnen bieden. In het oplossingsgericht werken staat het stellen van vragen centraal, waarmee je de ander uitnodigt over die positieve zaken na te denken. Dit zorgt voor een lichtere toon en sfeer, niet alleen voor degene aan wie je de vragen stelt maar ook voor jezelf. Uit onderzoek blijkt dat oplossingsgericht werken zorgt voor minder burn-out bij professionals.

Oplossingsgerichte gesprekken werken volgens een vaste structuur, die overal toe te passen is: in gesprekken met cliënten, met samenwerkingspartners, met collega's maar wellicht ook wel thuis. Allereerst vraag je naar de gewenste toekomst (waar wil je uitkomen?) of naar de betere momenten in iemands leven: de successen. Daarvan vraag je zoveel mogelijk details (Hoe ziet dat er precies uit? Hoe lukt(e) je dat? Wat is er dan anders?). Dat moedigt je aan door het geven van complimenten en alleen wanneer je dat gedaan hebt, kun je vooruitkijken naar een klein stapje voorwaarts of een klein teken van vooruitgang (Wat zou een volgend stapje kunnen zijn? Wat zou een volgend teken van vooruitgang zijn?).

Hieronder een suggestie voor meer focus op de betere momenten of de successen in iemands leven, die volgens de structuur van het oplossingsgericht werken gaat. Sprankelend moment is een oefening die wij vaak in trainingen en workshops gebruiken en die eigenlijk het oplossingsgericht werken is in een notendop. Met deze oefening focus je expliciet op de successen en de betere momenten, waardoor een positieve focus toeneemt. Je kunt deze oefening doen in tweetallen, met een team of met je gezin.

## Suggestie voor meer sprankelende momenten:

Nodig iemand (of meerdere mensen, zoals een team) uit om na te denken over een sprankelend moment van de afgelopen tijd – een moment waarop diegene op zijn best was. Vraag dit moment kort te beschrijven en ga na wat precies dat moment zo sprankelend maakte: wat heeft die persoon precies gedaan? Vraag zoveel mogelijk details. Luister goed en sta dan even stil bij al hun vaardigheden, sterke kanten en hulpbronnen die je net in het verhaal hebt gehoord. Geef dit terug aan de ander en wacht tot de ander zegt: dank je. Vraag tot slot na te denken over welke kleine stap ze zouden kunnen zetten om de kans op (meer) sprankelende momenten te vergroten.

**Meer weten?** Er zijn nog veel meer toepassingen uit beide stromingen die kunnen helpen om een positieve focus te krijgen en/of te behouden. Voor meer informatie verwijs ik graag naar ons boek *Oplossingsgerichte vragen aan kinderen en hun omgeving* (uitgebracht door Pearson). //

### Bronnen:

Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.  
Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.