

HET EINDE VAN DE POSITIEVE PSYCHOLOGIE?

Pieter Hoekstra



Een wetenschapsjournaliste vertelde me dat ze met haar collega's al jarenlang geschreven heeft over de positieve psychologie. Kort door de bocht komt dat hier op neer: denk positief en het gebeurt! Vooral in de Amerikaanse cultuur wordt dat breed gedragen – *denk* jezelf succesvol en het *lukt* je; denk jezelf miljonair en je *wordt* het. Ik zei al – mijn uitleg is 'kort door de bocht', maar deze versmalde interpretatie van positieve psychologie is dat ook en gaat voorbij aan de filosofie van bijvoorbeeld de natuurkundige William A. Tiller, em. Hoogleraar *Materials Science & Engineering* aan Stanford University, waarbij zijn korte optreden in de documentairefilm *What the Bleep Do We Know!?* de nuances ook weer niet goed recht kon doen.

Mensen die tegenslag in hun leven hebben ervaren weten dat veel van deze dingen buiten je eigen vermogen lagen. De dood hakt er in, een ongeluk zit soms in een klein hoekje, maar als het daaruit komt zijn de gevolgen soms heel groot en wordt het soms een verder leven met blijvende beperkingen. Hoe je met dit alles verder gaat en hoe je daaruit komt, ja dat is het volgende punt. 'Het is voor ons duidelijk dat we meer nodig hebben dan alleen de positieve psychologie.' Daar kon ik het alleen maar mee eens zijn. Nu voor steeds meer mensen geldt dat de zeven magere jaren hun sporen diep drukken in hun persoonlijke leven blijkt die versimpelde wijze van de kracht van het positieve denken zo niet meer te werken.

De afgelopen decennia was het Existentialisme voor veel mensen te ingewikkeld. In de wereld van de oneliners werd het 'enerzijds – anderzijds' afgedaan als onnodig gecompliceerd en iets voor filosofen en andere somberaars. Maar voor veel mensen is de nuance in het

leven gedwongen teruggekomen.

Een versmalde positieve psychologie is misschien zelfs wel levensgevaarlijk. Want als het mij niet lukt om mijn wensen om rijk en succesvol te worden te laten slagen? Ben ik dan geen mislukkeling? Is mijn project – het leven – dan niet mislukt? Ja, reken maar dat dit levens heeft gekost! Ze zijn alleen niet in statistieken ondergebracht, ergo niet meetbaar, dus non-existent. Toch kent iedereen wel een paar voorbeelden.

Maar gooi het kind niet met het badwater weg! Positieve psychologie is een geweldig krachtig iets. Daarom moet je dit ook positief blijven waarderen. Het kan mensen helpen in hun kracht en in de vrijheid te komen staan. Viktor Frankl heeft daarop telkens een sterke nadruk gelegd. Voor een groot deel gaan daar zijn *creatieve waarden* over. Wel is het in de samenhang van vrijheid én verantwoordelijk. Die twee zijn niet los van elkaar verkrijgbaar. Toch bestaan er naast de creatieve waarden – en, niet te versmaden, de *genietingswaarden* – nog een derde type waarden, dat zijn de *instellingswaarden*. Die gelden voor wanneer we te maken krijgen met een onafwendbaar lot, dus dat wat over ons komt en waar we geen directe invloed op hebben. Dan schiet de positieve psychologie tekort als maar één kant van het verhaal. Een mooie kant en een krachtige zijde, maar onvolledig. Het wapent ons niet voor een zinvol bestaan. Het is een zwaard zonder schild of voetballen met enkel spitsen. Soms ben je blij dat je nagedacht hebt over de verdediging, maar zonder spitsen geen overwinning. Dus: lang leve de positieve psychologie, mits we ons bedenken dat de wind niet altijd uit de goede hoek komt en wie heeft leren laveren, weet ook dan een goede rede te bereiken.

