

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@bua.nl](mailto:info@bua.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

.....

## *Met meer lijntjes kleur je er niet buiten*

.....

### Bespreking van

Tayyab Rashid & Martin Seligman (2020). *Positieve psychotherapie: Handboek voor behandelaars*. Hogrefe Uitgevers. 400 pp., € 36,70. ISBN 9789492297358. *Werkboek voor cliënten*. 240 pp., € 22,94. ISBN 9789492297365

---

JAN CALLENS

In 2013 gaf Tayyab Rashid in Maastricht een door mijzelf en vele anderen gesmaakte workshop over positieve psychotherapie. Daarin kregen we een geprotocolleerde behandeling voorgeschoteld waarvan men beweerde dat ze onder andere depressie zou kunnen behandelen enkel en alleen door het inoefenen en toepassen van inzichten uit de positieve psychologie. In de workshops en lezingen die ikzelf nadien verzorgde over het thema ‘positieve psychologie in de klinische praktijk van de CGT’er’ gebruikte ik wat ik in de workshop had opgestoken als ‘uitsmijter’, een soort veelbelovend curiosum naast de toen reeds gevestigde waarden als die van Lyubomirsky, Csikszentmihalyi, Fredrickson, Padesky, Seligman en Bannink. De toonaard van de boodschap die ik mijn toehoorders toen bracht was: een degelijke therapie moet ook oog hebben voor de inherente positiviteit van de cliënt, en positieve psychologie biedt een rijk gevulde grabbelton aan interventies en inzichten om tussen klachtgerichte interventies in te breien.

Mijn houding tegenover de positieve psychotherapie (verder aangegeven als ‘PPT’) veranderde echter grondig toen Rashids werk in 2020 uiteindelijk in de vorm van een handboek en een werkboek verscheen, ik me er wederom in verdiepte en in de praktijk tot leven wekte in de groep positieve psychologie die ik sinds enkele jaren in een residentieel psychiatrisch centrum verzorgde en die ik prompt na het doornemen van het boek omdoopte tot een groep positieve *psychotherapie*. Ik was bekeerd.

Ik worstelde immers al langer met het weinig samenhangend allegaartje aan thema's, technieken en geluksbrengers die de mij bekende literatuur over positieve psychologie bood. Samenhang en een coherente theoretische achtergrond ontbraken grotendeels, waardoor ik de neiging kreeg om voor cliënten maar weer eens 'dankbaarheid' of 'maak contact met de natuur' aan te kaarten als positief extraatje in mijn klachtgerichte behandeling. Het deed me denken aan de grabbelton van cognitieve technieken die ik me begin jaren tachtig eigen probeerde te maken met het boek *Kognitieve psychotherapie* van Hans Geluk (1980). Beste lezer, let op de tijdsgeest van toen: inderdaad 'kognitief' met een K!

Met het werk van Rashid vielen echter de puzzelstukken op hun plaats: een samenhangend model over het belang van positieve identiteit, dito emoties en relaties, het ondergesneeuwd raken hiervan door psychische problemen, het risico dat klachtgerichte hulpverlening de 'negatieve' identiteit onbedoeld bevestigt, en derhalve het belang van tegengewicht door de inherente positiviteit te ontdekken, aan te wakkeren en een stevige plaats in het bestaan te geven. Dit alles leidt tot een minder kwetsbaar zelfbeeld en brengt veerkracht met zich mee.

Beide boeken horen uiteraard bij elkaar: het ene als handboek voor de behandelaar en het andere als werkboek voor cliënten. Zoals wel meer het geval is bij een dergelijke dubbele uitgave, is er sprake van een flinke overlapping tussen beide: mijn werkboekexemplaar kan ondertussen geclassificeerd worden als 'met duidelijke gebruikssporen', terwijl het handboek er nog 'zo goed als nieuw' uitziet. Het handboek onderscheidt zich van het werkboek door een hoofdstuk over de theoretische grondslagen van de positieve psychotherapie.

'Leren functioneren als je geconfronteerd wordt met psychische lijdensdruk is een alternatieve benadering die wordt aangehangen door PPT' (p. 16), in tegenstelling tot de traditionele psychotherapie, die zich juist focust op tekortkomingen. De ambitie is om het responspercentage van 65% van de klachtgerichte therapieën te overschrijden door mensen te leren hun sterke kanten te gebruiken terwijl ze symptomen hebben.

Twee belangrijke theorieën schragen de PPT: (1) de PERMA-conceptualisering van welbevinden van Seligman, en (2) het persoonlijke-kwaliteitenmodel van Peterson en Seligman. PERMA staat voor *positive emotions, engagement, relations, meaning* en *accomplishment*, vijf meetbare en hanteerbare dimensies van welbevinden. Symptomen worden gezien als een ontregeling van sterke kanten. Van die sterke kanten of persoonlijke kwaliteiten bieden Peterson en Seligman een mooi lijstje van 24 waarden, gerangschikt in zes categorieën of kerndeugden. Het handboek eindigt met per kwaliteit een uitgebreide beschrijving en illustratie. Dit lijstje vormt de ruggengraat van de 15 sessies die het hoofdaandeel van het handboek en de inhoud van het werkboek uitmaken. De reeks sessies doorloopt drie fasen:

- 1 Leer je positieve identiteit kennen (vier sessies: van jezelf positief leren voorstellen en dankbaarheidsdagboek, over sterke kanten ontdekken tot een betere versie van jezelf).
- 2 Ontwikkel positieve emoties en leer omgaan met negatieve herinneringen en gevoelens (vier sessies: open versus gesloten herinneringen, vergeving, maximaliseren versus genoeg nemen, en dankbaarheid).
- 3 Bouw en handhaaf positieve relaties, en onderzoek de zin en het hogere doel in je leven (zeven sessies: hoop en optimisme, posttraumatische groei, traagheid en genieten, positieve relaties, positieve communicatie, altruïsme, en zingeving en een hoger doel).

Elke sessie volgt hetzelfde duidelijke stramien: ‘drie dingen die je moet weten over het thema’, een ontspanningsoefening, werkbladen om tijdens de sessie mee te oefenen, tips om je vooruitgang vast te houden (die je makkelijk in vrijblijvend huiswerk kan vertalen) en ‘hulpbronnen’: leesvoer, filmpjes en websites.

Inmiddels heb ik al verschillende reeksen van 15 sessies met veel plezier geleid en aan de man gebracht. Mijn groep bestond steeds uit een heterogene groep residentieel opgenomen psychiatrische patiënten (in het continuüm van ernstig depressief of gebukt onder traumatische ervaringen, tot mensen bij wie het herstel al vrij goed op weg was). Sommigen bleven zwijgzaam volgen en oefenden niet mee, anderen konden gretig een thema opnemen en in de groep naar voren brengen wat dat thema voor hen betekende. Voor veel levensgebeurtenisverwerkende cliënten betekende elke sessie een verademing: eindelijk eens focussen op de inherente en soms flink ondergesneeuwde positiviteit in hun bestaan. De aankondiging (aan het einde van elke sessie) van het thema voor de volgende keer bracht steevast een spannende verwachting met zich mee en zodoende een trouw publiek. Als therapeut word je bovendien ook een beetje groepslid: tal van thema’s kun je onbevangen met je eigen leven illustreren – wat met negatieve emoties en ervaringen toch wat moeilijker ligt. Op die manier kun je drempels verlagen en de groepscohesie verhogen. De gedragstherapeut in mij moest echter wel de neiging afleren om huiswerk mee te geven en er de volgende sessie op terug te komen. Wel gaf ik huiswerksuggesties mee, waarbij ik in PPT-stijl aangaf dat men zelf kan uitmaken of dit in hun situatie zinvol is of niet.

De opgegeven filmpjes, websites, TED-talks en literatuur in de boeken zijn weinig bruikbaar, omdat ze gewoon zijn overgenomen uit de oorspronkelijke Noord-Amerikaanse versie en voor Europeanen minder toegankelijk of domweg te ‘Amerikaans’ zijn.

Voor de rechtgeaarde gedragstherapeut geven deze boeken een verfrissende aanvulling op zijn inzichten en technieken. Ook in een individuele therapie kunnen onderdelen uit het boek gesprokkeld worden die meteen een aanvulling bieden op het (te eenzijdig?) klachtgericht werken.

Beide werken zijn verzorgd uitgegeven, overzichtelijk ingedeeld en goed leesbaar, ook als de therapeut ze ‘live’ in de sessie als leidraad gebruikt.

Voor elke gedragstherapeut, ook voor diegenen onder hen die met de voeten op de grond willen blijven staan, lijkt dit werk me een must: beseffen dat klachtgericht werken een bevestiging van negatieve identiteit inhoudt, en dat vertrouwen in en stimuleren van intrinsieke kwaliteiten een cruciaal onderdeel van het therapeutische proces vormt. Zodoende draagt dit werk tevens bij tot de positieve identiteit van de gedragstherapeut.

101

**Jan Callens** is klinisch psycholoog en cognitief gedragstherapeut en supervisor voor de VVGT. Hij was tot voor kort verbonden aan het Centrum voor Psychiatrie en Psychotherapie Sint-Jozef te Pittem (B) en is werkzaam bij Plan C, praktijk voor klinische psychologie en gedragstherapie, Wevelgem (B). *Correspondentieadres:* Beukenstraat 22, B 8560 Wevelgem. E-mail: jan@planC-psycholoog.be.

### Literatuur

Geluk, H. (1980). *Kognitieve psychotherapie*. Gamma.