

Tayyab Rashid & Martin Seligman



# POSITIEVE PSYCHOTHERAPIE

**WERKBOEK**

Tayyab Rashid en Martin Seligman

# Positieve psychotherapie

Werkboek voor cliënten

# Inhoud

Voorwoord	7	
Inleiding	9	
Sessie 1	Jezelf positief voorstellen en Dankbaarheidsdagboek	17
Sessie 2	Persoonlijke kwaliteiten en karakteristieke sterke kanten	25
Sessie 3	Praktische wijsheid	47
Sessie 4	Een betere versie van mezelf	57
Sessie 5	Open en gesloten herinneringen	65
Sessie 6	Vergeving(sgezindheid)	71
Sessie 7	Maximaliseren versus genoeg nemen	79
Sessie 8	Dankbaarheid	89
Sessie 9	Hoop en optimisme	97
Sessie 10	Posttraumatische groei	103
Sessie 11	Traagheid en genieten	109
Sessie 12	Positieve relaties	117
Sessie 13	Positieve communicatie	127
Sessie 14	Altruïsme	135
Sessie 15	Zingeving en een hoger doel	141
Tot besluit: het volle leven	151	
Bijlagen		
Bijlage A	Ontspannings- en mindfulnessoefeningen	153
Bijlage B	Dankbaarheidsdagboek	161
Bijlage C	Positive Psychotherapy Inventory	165
Bijlage D	Je sterke kanten ontwikkelen	179
Literatuur	237	

# Voorwoord

Een onuitgesproken en niet-getoetste vooronderstelling van de gebruikelijke psychotherapie is dat een cliënt op een of andere manier zal herstellen wanneer hij wordt aangemoedigd om uitvoerig te praten over wat er mis met hem is. Positieve psychotherapie (PPT) volgt de tegenovergestelde benadering. Zij moedigt cliënten aan om volledig te erkennen wat er goed gaat in hun leven en om het beste van zichzelf in te zetten om hen te behoeden voor psychische stoornissen. Zie de volgende voorbeelden:

- Emma, een jonge vrouw die geobsedeerd is door herinneringen aan een trauma, raapt al haar moed bijeen om te ontdekken dat vergeving zowel helpt als pijn doet.
- Ahmed, een man van middelbare leeftijd met een depressie en suïcidale gedachten, zit op de psychiatrische crisisafdeling. Hij merkt dat vrijwel iedereen die daar zit er slechter aan toe is dan hij, en hij beseft dat hij genoeg innerlijke hulpbronnen heeft om met zijn problemen om te gaan.
- Mirjam, een vrouwelijke promovendus van achter in de twintig, heeft visuele en auditieve hallucinaties die niet netjes passen in een diagnostische categorie. Ze gaat weer in therapie nadat ze naar talloze specialisten is verwezen die niet tot een eensluidende diagnose konden komen.

In de afgelopen vijftien jaar zijn deze mensen, en honderden anderen, in positieve psychotherapie (PPT) gegaan, omdat deze benadering hen niet ziet als louter gekwetste zielen, uitgeputte lichamen en lusteloze geesten. PPT beoordeelt, waardeert en versterkt wat er goed is aan cliënten – zonder hun leed te bagatelliseren – en gebruikt deze sterke kanten als hefboomen voor genezing.

Toen Emma er klaar voor was om haar trauma onder ogen te zien, werd PPT een proces om te komen tot inzicht in de nuances van vergeving – hoe die kan helpen of pijn kan doen. Zij ontdekte dat zij een vriendelijk en empathisch persoon was, omdat vergevingsgezindheid een van haar sterke kanten was.

Tijdens PPT ontdekte Ahmed dat zijn vermogen om dingen in perspectief te zien een van zijn karakteristieke sterke kanten is. Hij kon vaststellen dat anderen er slechter aan toe waren dan hij. Dat inzicht gaf hem de kracht om te kijken naar de positieve aspecten van zijn leven en die te gebruiken.

Toen Mirjam werd gevraagd waarom ze weer in therapie was gegaan (ondanks het feit dat onze kliniek geen specialistische voorzieningen voor haar heeft), vond zij dat PPT de enige plek ter wereld is waar voorbij haar symptomen wordt gekeken en waardering is voor de manier waarop haar creativiteit en doorzettingsvermogen haar in staat zullen stellen om af te studeren.

Psychotherapie heeft zich ontwikkeld als een discipline die is gericht op repareren en herstellen. In dit werkboek zul je ontdekken dat psychotherapie daarentegen ook gericht kan zijn op het onderzoeken en ontwikkelen van vriendelijkheid, liefde, dankbaarheid, hoop en nieuwsgierigheid.

# Inleiding

## Wat is positieve psychotherapie?

Positieve psychotherapie (PPT) is een therapeutische benadering die probeert je symptomen te bestrijden met sterke kanten, zwakheden met deugden en tekortkomingen met vaardigheden, om jou te helpen ingewikkelde situaties en ervaringen op een evenwichtige manier te begrijpen.

Het menselijk brein besteedt meer aandacht aan en reageert sterker op negatieve dingen dan op positieve. PPT helpt ons echter door onze positieve kanten uit te bouwen. Om om te gaan met de lastigste uitdagingen in het leven hebben we onze sterkste innerlijke hulpbronnen nodig, die op hun beurt onze veerkracht opbouwen. Zoals gezondheid beter is dan ziekte, is bedrevenheid beter dan stress, samenwerking beter dan een conflict, hoop beter dan wanhoop en zijn sterke kanten beter dan zwakke kanten.

De positieve zaken in PPT zijn hoofdzakelijk gebaseerd op de ideeën van Martin Seligman over welbevinden. Seligman legde geluk en welbevinden uiteen in vijf wetenschappelijk meetbare en leerbare delen: (a) positieve emoties (Positive emotions); (b) betrokkenheid (Engagement); (c) relaties (Relations); (d) zingeving (Meaning); en (e) vervulling (Accomplishment). In het Engels vormen de eerste letters het ezelsbruggetje PERMA (Seligman, 2012). Deze elementen zijn niet volledig en ook niet de enige, maar gebleken is dat je minder angst, pijn of verdriet hebt en tevredener bent over je leven wanneer deze elementen aanwezig zijn.

PPT-oefeningen helpen je om je sterke kanten vanuit meerdere perspectieven te beoordelen. Na deze oefeningen krijg je een reeks oefeningen aangereikt die je helpen om zogenoemde 'praktische wijsheid' te ontwikkelen. Voorbeelden daarvan zijn: hoe je moet kiezen tussen een riskant nieuw initiatief en het behoud van het oude en vertrouwde; hoe je een evenwicht vindt tussen billijkheid en vriendelijkheid; en hoe je empathie toont voor een vriend, maar ook objectief bent. Het doel van praktische wijsheid is je te helpen beter om te gaan met lastige situaties, dat wil zeggen: de verstandige weg kiezen wanneer er vele opties zijn om met een uitdaging om te gaan.

PPT leert je over sterke kanten, maar binnen de context. In feite kunnen in sommige omstandigheden negatieve gevoelens als verdriet en angst beter passen dan positieve, vooral wanneer het een kwestie van overleven is. Zo is ook woede – als protest om aan een groter goed te werken – gepaster dan volgzzaamheid. Wij zullen er samen aan werken om jouw pijn en leed te begrijpen, en we zullen ook de zin van die pijn proberen te ontdekken.

PPT kan worden onderverdeeld in drie fasen:

**In fase 1** word je geholpen om een evenwichtig verhaal te maken door je sterke kanten vanuit meerder invalshoeken te onderzoeken. Je stelt zinvolle doelen met behulp van jouw karakteristieke sterke kanten.

**In fase 2** ontwikkel je positieve emoties en leer je, met ondersteuning, om te gaan met negatieve herinneringen, negatieve ervaringen en negatieve gevoelens. Door deze negatieve zaken blijf je misschien vastzitten en kom je niet verder.

In fase 3 onderzoek je jouw positieve relaties en versterk je de processen die deze relaties opbouwen en in stand houden. In deze laatste fase van PPT onderzoek je ook de zin en het hogere doel van je leven.

## De sessies en de oefeningen

In tabel 1 staat een overzicht van de sessies en belangrijkste oefeningen van PPT. Niet iedereen doet elke oefening. Ook kan je behandelaar ervoor kiezen om de volgorde van de in de tabel genoemde sessies te wijzigen.

**Tabel 1** Positieve psychotherapie: beschrijving van sessie tot sessie

Sessienummer en titel	Inhoud	Belangrijkste oefeningen
<b>Fase 1</b>		
1. Jezelf positief voorstellen en dankbaarheidsdagboek	In deze sessie oriënteren cliënten zich op de klinische omgeving en worden de rol en verantwoordelijkheden van cliënt en behandelaar verhelderd. In deze sessie leert de cliënt ook hoe hij moet beginnen met het aanhoudend koesteren van dankbaarheid door het bijhouden van een dagboek met positieve ervaringen. Bovendien leert hij te beseffen welke impact dankbaarheid heeft op het welbevinden.	<i>Jezelf positief voorstellen:</i> De cliënt herinnert zich, reflecteert op en noteert een verhaal van één pagina met een begin, een midden en een positief einde, in concrete termen, dat het beste in hem naar voren haalde.  <i>Dankbaarheidsdagboek:</i> De cliënt begint aan een doorgaand dagboek waarin elke avond drie (grote of kleine) goede dingen worden opgeschreven en ook waardoor die tot stand kwamen.
2. Persoonlijke kwaliteiten en karakteristieke sterke kanten	Dit is de eerste van drie sessies die gefocust zijn op persoonlijke kwaliteiten en karakteristieke sterke kanten: positieve trekken die door oefening ontwikkeld kunnen worden en kunnen bijdragen aan persoonlijke groei en welbevinden.	<i>Persoonlijke kwaliteiten:</i> De cliënt stelt een profiel op van zijn karakteristieke sterke kanten door informatie uit meerdere bronnen te verzamelen, waaronder zelfrapportage, een online-instrument, een familielid en een vriend.
3. Praktische wijsheid	In deze sessie worden de vaardigheden van praktische wijsheid geïntroduceerd. Met deze vaardigheden kunnen we onze karakteristieke sterke kanten adaptief en op evenwichtige wijze toepassen om problemen op te lossen.	<i>Knowhow van sterke kanten:</i> De cliënt past vijf strategieën van praktische wijsheid (naar specificiteit streven, de relevantie bepalen, conflicten oplossen, reflecteren en ijken) toe om drie specifieke scenario's op te lossen.
4. Een betere versie van mezelf	In deze sessie wordt gekeken naar het formuleren en implementeren van een schriftelijk plan voor positieve, pragmatische en aanhoudende zelfontwikkeling.	<i>Een betere versie van mezelf:</i> De cliënt schrijft een zelfontwikkelingsplan getiteld Een betere versie van mezelf, waarin hij aangeeft hoe hij zijn sterke kanten adaptief gaat gebruiken ten behoeve van specifieke, meetbare en haalbare doelen.
<b>Fase 2</b>		
5. Open en gesloten herinneringen	In deze sessies roepen cliënten herinneringen op, en beschrijven en verwerken ze, en ze leren vaardigheden voor het omgaan met open of negatieve herinneringen.	<i>Positieve waardebeoordeling:</i> Na een ontspanningsoefening schrijft de cliënt over bittere herinneringen en onderzoekt vier manieren om daar adaptief mee om te gaan.

Sessienummer en titel	Inhoud	Belangrijkste oefeningen
6. Vergeving(sgezindheid)	Deze sessie leert dat vergeving een veranderingsproces is, in plaats van een gebeurtenis. In deze sessie wordt uitgelegd wat vergeving(sgezindheid) is en wat zij niet is.	<i>REACH:</i> De cliënt leert over REACH – een proces van vergeving. <i>Vergevingsbrief:</i> De cliënt schrijft een brief waarin hij iemand vergeeft, maar hoeft die niet noodzakelijk te versturen.
7. Maximaliseren versus genoeg nemen	In deze sessie komen de concepten maximaliseren (gericht zijn op de best mogelijke keus) en genoeg nemen (een keuze maken die 'goed genoeg' is) aan de orde.	<i>Richting genoeg nemen:</i> De cliënt onderzoekt in welke domeinen van het leven hij maximaliseert of genoeg neemt. De cliënt stelt plan op om meer genoeg te nemen met wat hij kan krijgen.
8. Dankbaarheid	In deze sessie wordt het concept dankbaarheid uitgebreid door de cliënt een herinnering te laten oproepen aan iemand die nog in leven is en die in het verleden iets positiefs heeft gedaan waar de cliënt nooit echt voor bedankt heeft, en die persoon aan te schrijven.	<i>Dankbaarheidsbrief:</i> De cliënt denkt na over en schrijft een brief van dankbaarheid aan iemand die hem geholpen heeft toen dat nodig was en die niet fatsoenlijk bedankt is. <i>Dankbaarheidsbezoek:</i> De cliënt nodigt de persoon aan wie hij de Dankbaarheidsbrief heeft geschreven uit voor een persoonlijke ontmoeting. Zonder dat van tevoren uit te leggen leest de cliënt hem/haar de brief voor.
<b>Fase 3</b>		
9. Hoop en optimisme	In deze sessie leert de cliënt te kijken naar de best mogelijke, realistische uitkomsten. De cliënt leert dat problemen tijdelijk zijn en hoe hij een gevoel van hoop kan ontwikkelen.	<i>Eén deur sluit, een andere gaat open:</i> De cliënt denkt na en schrijft over drie deuren die sloten en drie deuren die opengingen.
10. Posttraumatische groei	In deze sessie wordt cliënten gevraagd om hun diepe gevoelens en gedachten te onderzoeken over een traumatische ervaring waarvan ze nog steeds last hebben.	<i>Expressief schrijven:</i> De cliënt kan een optionele oefening doen waarbij hij verontrustende of traumatische ervaringen op papier zet, met de verzekering dat dit geschrift alleen voor hemzelf is en op een veilige plaats bewaard kan worden. De oefening is voltooid nadat de cliënt gezonde copingvaardigheden heeft ontwikkeld en niet overweldigd wordt door huidige stressors.
11. Traagheid en genieten	In deze sessie leren cliënten hoe ze bewust kunnen vertragen en een besef kunnen ontwikkelen van hoe te genieten. Hierdoor leren ze om mindful aandacht te besteden aan positieve kanten.	<i>Vertragen en genieten:</i> De cliënt kiest een vertragingstechniek en een genietetechniek die passen bij zijn persoonlijkheid en levensomstandigheden.

Sessienummer en titel	Inhoud	Belangrijkste oefeningen
12. Positieve relaties	In deze sessie leren cliënten het belang van het herkennen van de sterke kanten van hun dierbaren.	<i>Boom van positieve relaties:</i> De cliënt beoordeelt samen met zijn dierbaren hun sterke kanten; iedereen zet ze af op een grote 'boom' op een papier. De cliënt bespreekt met zijn dierbaren op welke manieren ze hun relatie kunnen verbeteren door elkaars sterke kanten te prijzen.
13. Positieve communicatie	In deze sessie leren cliënten over vier stijlen waarmee je kunt reageren op goed nieuws en welke daarvan een bevredigende relatie voorspelt.	<i>Actief constructief reageren:</i> De cliënt onderzoekt de sterke kanten van een belangrijke ander en oefent ook met actief constructief reageren.
14. Altruïsme	In deze sessie leren cliënten hoe altruïstisch zijn zowel henzelf als anderen helpt.	<i>Geschenk van tijd:</i> De cliënt plant het geven van het geschenk van tijd door iets zinvols te doen waarbij hij ook zijn karakteristieke sterke kanten gebruikt.
15. Zingeving en een hoger doel	Deze sessie focust op de zoektocht en het streven naar zinvolle activiteiten voor het algemeen welzijn.	<i>Positieve erfenis:</i> De cliënt schrijft op hoe hij graag herinnerd zou worden, met name in termen van zijn positieve voetafdrukken.

## De structuur van de sessies

De sessies verlopen volgens algemeen patroon. Jouw behandelaar zal dit patroon flexibel toepassen en de sessies zo structureren dat ze het best werken voor jou en jouw behoeften. Tabel 2 geeft een overzicht van een typische PPT-sessie.

**Tabel 2** Positieve psychotherapie: generieke sessiestructuur

Kernconcepten	Je behandelaar begint een sessie met het beschrijven van de evidence-based kernconcepten in duidelijke taal. Deze kernconcepten verklaren waarom elke sessie belangrijk is.
Ontspanningsoefening	Elke sessie begint met een ontspanningsoefening; gewoonlijk word je door een ontspanningsoefening van drie tot vijf minuten geleid.
Dankbaarheidsdagboek	Na de ontspanningsoefening vraagt je behandelaar of je met hem/haar een paar positieve gebeurtenissen of ervaringen wilt delen die je in de afgelopen week in je Dankbaarheidsdagboek hebt genoteerd.
Terugblik	Jij en je behandelaar kijken terug naar het (de) kernconcept(en) en oefening uit de vorige sessie. Je behandelaar moedigt je aan om te vertellen over je ervaringen met, en reacties en reflecties op de tijdens de vorige sessie besproken en geoefende concepten.
Oefening tijdens sessie	Tijdens de sessie wordt minstens één oefening gedaan die verdergaat tussen de sessies door in de hoop dat je thuis doorgaat met oefenen.
Reflectie en bespreking	Dit zijn vragen om je te stimuleren om te reflecteren op en te praten over de oefeningen tijdens sessies.
Ontspanning	Het is raadzaam om elke sessie te beëindigen met dezelfde korte ontspanningsoefening als de ontspanningsoefening waarmee de sessie is begonnen.