



## Positieve psychologie: een antwoord op het dertigers dilemma!?

Mark de Jonge

*A self comes into being and perpetuates itself by means of choices and actions that create connections — relationships — with the world around us and with ourselves, which we integrate into our self-understanding as we move through life. ( Bertrand Russel, 1912)*

Mijn eigen zoons zijn dertigers. Ik ken veel van hun vrienden, sommige al sinds de lagere school. Het is altijd een weldaad om met ze te praten. Ik voel me vaak verfrist en blij daarna. Ik heb boeiende gesprekken met ze waarbij ik wel vaak een soort onrust bemerk over keuzes die ze moeten maken. De vraag wat ‘ is de zin van het leven? ’ komt regelmatig ter sprake. In mijn praktijk begeleid ik op dit moment veel jonge mensen die te weinig weten over wie ze zijn en wat ze willen. Enkelen voelen zich echt eenzaam en depressief. Naast een behoefte om hun verhaal te vertellen waarin ze bewuster kunnen worden van hun emoties en gedachten - en zichzelf beter leren kennen - zoeken ze vooral naar praktische handvatten om verder te komen in hun leven. Ze hebben begrijpelijkerwijs haast in deze drukke periode - gericht op opbouw van gezin en werk - in hun leven. Dit resulteert er vaak in dat we in de therapie meestal in de eerste gesprekken intensief ervaringsgericht stilstaan bij wat de problemen zijn en daarnaast samen praktisch kijken wat ze te doen staat in deze fase van hun leven. Wat zijn de dilemma's van deze jongeren? Dit betekent ook onderzoeken welke vragen ze als positieve leidraad mee kunnen nemen in hun leven.

Nienke Wijnants ( 2008) heeft onderzocht wat de dilemma's zijn van de dertigers. Ze beschrijft in dit boek ‘Het dertigers dilemma’ de voortdurende onrust bij jonge mensen of ze wel de goede keuzes gemaakt hebben, of ze wel de juiste partner hebben, of hun leven wel perfect genoeg is. De dertigers hebben veel vrijheid verworven, niet alleen in materie, maar zeker ook in hun denken. Ze kunnen zelf hun normen en waarden kiezen, weliswaar voor een deel in hun opvoeding gegrond en onder invloed van en samen met hun vriendenkring.

Dertigers zijn letterlijk springlevend, alleen lijken ze moeilijk te kunnen stoppen met springen. Nienke Wijnants ( 2008) schrijft ook over een voortdurende onrust bij jonge mensen; of ze wel het juiste huis op het oog hebben om te gaan kopen, of misschien toch eerst die reis door Zuid-Amerika moeten gaan maken, want die kanen komen nooit meer. Ze vragen zich af of ze wel voldoende verdienen, op welk moment ze van baan moeten veranderen, of het tijd is om kinderen te nemen. Op zich allemaal relevante vragen, maar na het vinden van een antwoord, na een gemaakte keus is er vaak nog geen rust. Ze blijven zich ook onderling vergelijken met elkaar. Zelfs voor ‘genieten’ moet het juiste format ‘met voldoende status’ gevonden worden. Interessante vrienden, goede wijn, unieke locatie voor je verjaardagsfeest, .....Dertigers zoeken waardering, respect en status. Maar wellicht blijft die voortdurende onrust omdat er een sluimerend gevoel van ongenoegen en ontevredenheid aan ten grondslag ligt zonder dat de dertiger dat zelf helemaal doorheeft. Daarna vormen zich de levensvragen. Vooral hoogopgeleiden worstelen met levensvragen volgens Wijnants (2008 ), die soms zelfs existentiële vormen kan aannemen. Er wordt

lacherig over gedaan, het wordt enigszins gênant gevonden, want ten slotte heb je toch alles? Maar als je op zo'n jonge leeftijd de top hebt bereikt ( waar mijn generatie in veel gevallen vijftig jaar over heeft gedaan) ontwikkelt zich het streven om je volledig potentieel te leren kennen en benutten. Maar ook de behoefte aan maatschappelijke betrokkenheid doet zich voelen. Je wilt doen wat er echt toe doet!

“Niet bij alle jonge hoogopgeleiden nemen de zingevingvragen existentiële vormen aan. Niet bij alle dertigers leiden gevoelens van onbehagen tot een zoektocht naar de essentie. Bij sommige dertigers uiteten zingevingvragen zich op een veel praktischer niveau; zij gaan maatschappelijk relevant werk doen of willen meer tijd aan hun gezin besteden. Voor de praktisch ingestelde dertiger vinden levensvragen een uiting door invulling van het dagelijks leven. Maar dat ze die hebben, die zingevingvragen, dat staat wel vast. In mijn onderzoek geeft het merendeel van de jonge hoogopgeleiden aan dat ze regelmatig nadenken over het nut van hun leven. Bovendien stellen dertigers in ditzelfde onderzoek dat zij zingevingvraagstukken essentieel vinden voor hun persoonlijke groei. .... Dertigers geven zelf aan dat ze ongemerkt een beetje tegen de spirituele wereld aanschurken.” Wijnants ( 2008; 90) Wijnants beschrijft verder dat dertigers, ondanks dat ze zich vaak opgejaagd voelen, en nergens tijd voor hebben, graag bewust tijd vrijmaken voor vrijwilligers werk. ‘Goed doen’ is dan blijkbaar een vorm van zingeving. Je bekommeren om anderen zonder eigen belang ( altruïsme) komt ook voort uit deze ‘drang om goed’ te doen. Natuurlijk kunnen hier ook motieven een rol spelen zoals het krijgen van waardering, het ontwikkelen van status ( kijk eens hoe goed ik ben), en het ervaren van voldoening. Het zijn toch positieve emoties waardoor het leven als zinvoller wordt ervaren. Het geeft rust wanneer zich meer balans tussen geven en nemen ontwikkelt. We hebben juist het ervaren van positieve emoties nodig, niet alleen om rust te vinden, maar ook om tegenslagen – waarmee we allemaal in de loop van ons leven geconfronteerd worden - aan te kunnen.

Positieve emoties roepen snel de associatie op van oppervlakkig of zweverig. Als ik er in mijn praktijk naar vraag hebben mensen er geen tijd voor, zijn de negatieve gevoelens te sterk, hebben mensen teveel zorgen. Ze zijn het niet ‘gewoon’ om langdurig een goed humeur te hebben, blij te zijn – zomaar!? - zonder reden. Jezelf verheugen op iets fijns geeft het risico dat waar je jezelf nu net op verheugt niet doorgaat. Houden van mensen is riskant, want je kunt iemand verliezen. Maar het zijn juist de positieve emoties die ons veerkrachtig maken, zodat we tegenslagen juist beter aankunnen. Positieve emoties vormen bovendien ons navigatiesysteem in het maken van keuzes. Ze helpen bij het vinden van de richting in onszelf en onze omgeving. ( Frederickson, 2013). Keuzes maken is in zoverre een rationeel proces dat je gedachten over de keuzes kunt ordenen, dat je rationeel naar feiten kunt kijken. Kiezen is echter nog veel meer een zaak van voelen wat de verschillende keuzes emotioneel voor je betekenen. Door vaak complexe emotionele evaluaties (Siegel, 1999) – grotendeels ook nog onbewust ( Dijksterhuis, 2012) – voelen we uiteindelijk wat we willen. Ons innerlijk navigatie systeem! Dit geeft rust en tevredenheid, die diep geworteld is in het lichaam. Tevredenheid komt voort uit de juiste keuzes. Jezelf *goed* voelen betekent jezelf goed *voelen*; en omgekeerd. Het vermogen tot ‘denken met gevoel’ (Dijksterhuis, 2012, De Jonge 2012) ligt aan de basis van ons innerlijke navigatiesysteem!

Alle positieve emoties zijn op min of meer dezelfde wijze diep geworteld in ons lichaam, alleen zijn we ons dat vaak niet bewust. Bij voldoende ontspanning kunnen we in ons lichaam gemakkelijk contact maken met prettige gevoelens zoals: plezier, rust en tevredenheid. Hier kan zelfs een diep gevoel van genot uit voortkomen. Deze positieve emoties hebben we bovendien opgeslagen als integratieve cognities; dat wil zeggen als een totaal van handelen, emotionele beleving, lichamelijke beleving, denkbeelden/ taal of wel de ‘H.E.L.D in denken met gevoel’ ( De Jonge, 2012). Deze positieve integratieve cognities zijn vrij toegankelijk met behulp van cognitieve zelfsturing. Dat wil zeggen door ze bewust op te roepen als herinneringen enerzijds en anderzijds door gebruik te maken van lichaamsontspanning.

Een half jaar geleden kwam een jonge vrouw van 32 jaar - Paula - voor een intake gesprek. Ze was ziek thuis vanwege te grote spanning op haar werk. Haar directeur waar ze al drie jaar als secretaresse voor werkte was een – voor haar – intimiderende vrouw die voortdurend erg negatief over haar collega’s sprak. Ze kon onverwachts erg boos worden. Paula voelde zich behoorlijk onveilig door dit grillige gedrag van haar directeur en had in gedurende een periode van drie jaar veel angst ontwikkeld. Ze had nauwelijks nog zelfvertrouwen en durfde niet op zoek te gaan naar een ander baan. Haar leven was langzaam maar zeer vlak geworden. Ze had geen plezier meer in haar leven. Ik vroeg of ze nog een moment kon herinneren waar ze blij was en zich gelukkig voelde. Ze was lang stil. Toen begonnen haar ogen te stralen en ze zei: ”Mijn huwelijksdag. Het was prachtig weer. We waren op een mooie locatie buiten. Ik herinner me nog hoe we foto’s maakten onder een prachtig grote beukeboom. Ik had deze dag zo perfect georganiseerd en wat was ik trots! Nu ik dit aan je vertel voel ik me voor het eerst sinds lange tijd weer levend. Wat heb ik dit lang niet meer gevoeld. ”Ik heb haar in dit gesprek gevraagd dit werkelijk te gaan beleven alsof het hier en nu plaats vindt. Ik heb haar gevraagd wie er allemaal bij waren en wat deze mensen voor haar betekenden. Gedurende het zeer spontane vertellen en vooral ook het ervaren van deze dierbare herinnering werd ze een andere vrouw. Ze kon haar lichaam ontspannen, haar positieve emoties, vooral in relatie tot familie en vrienden kon ze ook lichamenlijk beleven. Ze was hier door de grote spanning op haar werk steeds verder vanaf geraakt. Ze was steeds meer opgesloten geraakt in de angstige werksituatie. Een ‘kamer in haar geest’ ( de Jonge, 2012) waar ze bijna niet meer uitkwam, waardoor ze geen plezier meer in haar leven ervoer. Door deze positieve emoties – verrassend snel weer terug te vinden - voelde ze weer waar ze toe in staat was, durfde ze na een aantal gesprekken het conflict op haar werk aan te gaan en had ze weer voldoende zelfvertrouwen om een andere baan te gaan zoeken.

In een tiental gesprekken met Paula heb ik veel met vijf stoelen gewerkt waarop respectievelijk haar angstige ervaring op het werk, haar huwelijksdag, haar zelfvertrouwen als secretaresse, haar liefde voor haar echtgenoot en haar plezier dat ze met vrienden kon beleven zaten. Haar werksituatie was een ‘kamer in haar geest’ ( De Jonge, 2012) geworden waar ze steeds vaker in opgesloten zat. Door opnieuw contact te maken met haar positieve emoties was ze steeds meer in staat haar angst te reguleren en zichzelf in en uit deze drie stoelen te sturen. Ze kreeg de regie terug over haar leven. Daarbij hielp ook de lichaamontspanning om los te komen van de angst en de flashbacks over haar directeur. Door de lichaamsontspanning voelde ze ook meer innerlijke rust en tevredenheid in zichzelf. Ze voelde letterlijk weer

plezier en zin om te leven. Door de kracht van positieve relaties die zij had opgebouwd met vrienden en familie was Paula in staat in redelijk korte tijd te herstellen en verder te gaan met haar leven.

In mijn begeleiding van dertigers maak ik veel gebruik van dierbare herinneringen waardoor ze het contact kunnen maken met positieve emoties - in relatie met belangrijke anderen - om hun draagkracht te vergroten. Positieve emoties blijken ook sterk te helpen de goede keuzes te maken en te motiveren daar vervolgens ook naar te handelen. Er is veel onderzoek gedaan naar het werken met positieve emoties in de positieve psychologie. Positieve psychologie is gericht op onderzoek en stimuleren van:

- positieve ervaringen die mensen kunnen hebben, zoals geluk, hoop en liefde;
- positieve eigenschappen, zoals vitaliteit, doorzettingsvermogen en wijsheid;
- Er wordt daarbij veel nadruk op gelegd dat je deze emoties vooral in relatie met je omgeving kunt ervaren, ontwikkelen en inzetten. Het zijn de sociale rollen die je in je leven kunt vervullen waardoor je zelfgevoel en identiteit structuur krijgen.

In het jaar 2002 verscheen het 'Handbook of Positive Psychology' van Snyder en Lopez. Een indrukwekkend boek met vijfenvijftig boeiende hoofdstukken. Korte hoofdstukken - wat het prettig te lezen maakt - die het interdisciplinaire karakter van de positieve psychologie goed illustreren. Op eenvoudige wijze wordt theorie en methodiek steeds gekoppeld aan empirisch onderzoek. Toen ik het 10 jaar geleden kocht heb ik het na even vluchtig doorbladeren weggezet in mijn boekenkast. Ik heb het er eigenlijk pas vorige week weer uitgehaald en ter hand genomen, nadat ik het boek 'Liefde 2.0. De kracht van positieve verbondenheid' (Fredrickson, 2013) had gelezen. Zij wordt samen met onder andere Martin Seligman en Csikszentmihaly (An introduction in Positieve Psychologie, 2000) gezien als grondleggers van positieve psychologie. Seligman benadert positieve psychologie als een vorm van wetenschap met het idee dat wanneer jonge mensen veerkracht, hoop en optimisme wordt geleerd, dat ze minder gevoelig zijn voor depressies en later meer productieve levens zouden kunnen leiden. En zoals de casus van Paula laat zien dat je zelfs van traumatiserende omstandigheden - zoals die op haar werk - sneller kunt herstellen.

Het is mijn ervaring dat positieve emoties jongeren ook kunnen helpen meer uit hun isolement te komen en hun sociale wereld te groter te maken. Dit blijkt ook uit vele onderzoeken die vanuit de positieve psychologie zijn gedaan. "Tal van onderzoeken doen vermoeden dat positieve emoties, in en van onszelf, ons vermogen ontsluiten om andere mensen echt te zien. Als we ons goed voelen, is de kans veel groter dat we nieuwe personen benaderen als en mogelijkheid voor contact en groei." (Frederickson, 2013; 168) Positieve emoties als sympathie, genegenheid, betrokkenheid, empathie en liefde ondersteunen een positieve gerichtheid op de buitenwereld; die zo belangrijk is voor de dertigers bij het opbouwen van hun eigen leven. Liefde ziet Fredrickson als een noodzakelijke basis van positieve verbondenheid met anderen. "Op deze manier kent liefde geen grenzen. Als liefde bescheiden is - een gedeelde belangstelling, een gedeelde inspiratie of gedeelde hoop - hebben we geen reden haar iemand te onthouden." (Frederickson, 2013; 168) Zoals ook Wijnants schrijft willen veel jongeren 'goed doen', ze neigen zelf al naar vrijwilligerswerk.

Het is de gerichtheid op de buitenwereld – contact ook met anderen - waardoor belangrijke antwoorden gevonden kunnen worden op belangrijke dilemma's van dertigers.

## Tenslotte

Bij veel dilemma's van de dertigers gaat het om vragen die zij hebben over het maken van keuzes in werk, in relaties en over wie ze in de maatschappij willen en kunnen zijn. Hierbij is de psychische druk vaak groot omdat de dertigers steeds meer sociale rollen naast elkaar en vaak ook tegelijkertijd moeten kunnen vervullen. De positieve psychologie is er juist op gericht de positieve mogelijkheden van een ieder aan te spreken om deze vervolgens ook in te zetten in de maatschappij. Hierdoor leren ze zichzelf – op actieve wijze - beter kennen en staat de zelfreflectie ten dienste van het opbouwen van hun sociaal leven. In de begeleiding met de dertigers richt ik me dan sterk op de verhalen die ze te vertellen hebben, en help ik ze hun positieve emoties te ervaren en waar nodig ook te trainen. Ik ondersteun ze in het verder ontwikkelen van hun sociale rollen. Hierbij is het belangrijk dat er in de begeleiding ook voldoende ruimte is voor het delen van gevoelens als angst, eenzaamheid, verdriet en twijfel. Er komt dan een proces op gang waar positieve emoties nog meer integraal onderdeel kunnen uitmaken van ontwikkeling van een solide en sociale identiteit.

## Literatuur

Csikszentmihalyi, M. (1998) *Creativiteit. Over flow, schepping en ontdekking*. Boom. Amsterdam.

De Jonge ( 2012) *De Psychodramaturg. H.E.L.D in denken met gevoel*. Uitgegeven door de Academie voor psychodrama en groepsprocessen

Dijksterhuis, A ( 2012) *Het slimme onbewuste*. Prometheus. Bert Bakker. Amsterdam

Fredrickson, Barbara.L ( 2013) *Liefde 2.0. De kracht van positieve verbondenheid*. Lannoo.

Lopez, J. Shane ( 2002) *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. Oxford New York

Seligman, M.E.P. Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology. An Introduction*. American Psychologist. 55 (1) 5-14

Siegel, Daniel.J. (1999) *The developing mind. How relationships and the brain interact to shape who we are*. The Guildford press. New York

Wijnants, Nienke ( 2013) *Het dertigersdilemma*. Prometheus. Bert Bakker. Amsterdam