

## De dertigers zijn een H.E.L.D in positieve psychologie

Door Mark de Jonge (2016)

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 waar ik wel vaak een soort onrust bemerk over keuzes die ze moeten maken. De vraag wat 'de zin van het leven' is komt regelmatig ter sprake. In mijn praktijk begeleid ik op dit moment veel jonge mensen die te weinig weten 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 in hun leven. Veel van hun energie gaat naar de opbouw van gezin en werk. In de begeleiding van deze jongeren merkte ik dat een positieve, directe en praktische benadering hen dan ook het meeste aansprak en het beste hielp om antwoorden op hun dilemma's te vinden.

### 1. Dertigersdilemma

Nienke Wijnants heeft uitbereid onderzocht wat de dilemma's zijn van de dertigers. Zij beschrijft in haar boek *Het dertigersdilemma* (2008) 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 kans komt nooit meer. Ze vragen zich af ze wel voldoende verdienen, wanneer 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 komen de levensvragen. Vooral hoogopgeleiden worstelen volgens Wijnants (2008) met levensvragen, die soms zelfs een existentiële vorm kan aannemen. Er wordt lacherig over gedaan, het wordt enigszins gênant gevonden, want je hebt toch alles. Maar als je op zo'n – in mijn ogen als vijftiger- 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. 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. Vooral de praktisch ingestelde dertigers vinden voor levensvragen een uiting door invulling in 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 datzelfde onderzoek dat zij zingevingvraagstukken essentieel vinden voor hun persoonlijke groei. .... Dertigers geven zelf aan dat ze ongemerkt een beetje tegen de spirituele wereld aan schurken.” Wijnants ( 2008; 90) Wijnants beschrijft verder dat dertigers, ondanks dat ze zich vaak gejaagd 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. Dat kun je terug zien in veel trends; alles moet biologisch, verantwoord, duurzaam en regionaal zijn. Ze betalen graag meer voor dat biertje in de plaatselijke brouwerij. Ze vinden het geen probleem om 30 minuten in de rij te staan voor een foodtruck met Ibericoham, € 3,40 voor een koffie te betalen doen ze met plezier. Natuurlijk kunnen hier ook minder zuivere 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.

## 2. Positieve psychologie

De dertigers hebben me geïnspireerd om me meer te verdiepen in de positieve psychologie. In 2002 verscheen het Handbook of Positive Psychology van Snyder en Lopez. Een indrukwekkende pil met vijfenvijftig hoofdstukken. Nadat ik het boek 10 jaar geleden kocht heb ik het na even vluchtig doorbladeren weggezet in mijn boekenkast. Ik heb het er eigenlijk pas kort geleden weer uitgehaald en ter hand genomen. Dat was nadat ik het boek ‘Liefde 2.0.’ De kracht van positieve verbondenheid ( Fredrickson, 2013) gelezen had. Fredrickson heeft baanbrekend onderzoek gedaan naar de kracht van positieve emoties, waaruit bleek dat liefde – als bron van verbondenheid - de krachtigste van deze emoties is. Wat vooral mijn interesse heeft gewekt in haar verhaal is dat ze beschrijft hoe *micromomenten van liefde tevens micromomenten van verbondenheid zijn*. Fredrickson wordt samen met o.a. Martin Seligman en Csikszentmihaly ( A introduction in Positieve Psychologie, 2000) gezien als een van de grondleggers van ‘positieve psychologie’. De psychologie gaat heel sterk uit van het versterken en ondersteunen van de mogelijkheden. Zo benadrukt Seligman 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.

In mijn eigen leven en ook in mijn praktijk heb ik ervaren dat positief denken enorm kan helpen om onszelf beter te voelen. Positief denken is een kracht om lastige en diepgaande dilemma’ op te lossen. En wat ik nog meer hebt ontdekt is dat positief denken een motor heeft: positieve emoties. Positieve emoties kunnen aan positieve gedachten diepte en sturing geven. En dan hebben we geluk: het is onze natuur om positieve emoties te ervaren – als vanzelf – behalve als er iets verdrietigs gebeurt, er tegenslag is, ons iets dwars zit, als we bedreigd worden, ziek zijn ..... Positieve emoties vormen de grond van ons bestaan, ze

kunnen helpen met tegenslagen om te gaan, verdriet te dragen, onze woede te verzachten en ons niet in angst te verliezen. Dit vormt voor mij de kern van positieve psychologie.

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 uit 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. De 'H.E.L.D in denken met gevoel' ( De Jonge, 2012). Deze positieve integratieve cognities zijn vrij toegankelijk met behulp van cognitieve zelfsturing. Door ze bewust op te roepen als herinneringen. En door gebruik te maken van lichaamsontspanning.<sup>1</sup>

1.

### 3. Ontsnappen aan een donkere kamer van de geest

Een half jaar geleden kwam een jonge vrouw van 32 jaar - Paula - op 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 zeker 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 beukenboom. 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' 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

---

<sup>1</sup> Zie ook mijn artikel: ZO! Word je een H.E.L.D in positief leven. waar ik de hiërarchie van positieve emoties introduceer en hoe je met de Zelf-Organisatie - methode hier mee kan werken.

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 lichaamsontspanning 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.

#### **4. Hoe kan gedeelde aandacht een echtscheiding en een burn-out voorkomen.**

Bij veel dertigers is de psychische druk vaak groot omdat ze steeds meer sociale rollen naast elkaar en vaak ook tegelijkertijd moeten vervullen. Hierdoor is er weinig tijd om liefdevolle aandacht voor elkaar te hebben om positieve emoties te delen. Hierdoor komen ook de relaties vaak onder druk te staan en weten ze niet goed hiermee om te gaan.

Een vrouw van 33 jaar, Franca, vertelt me dat ze moe is, en dat haar hoofd zo vol zit. Ze slaapt steeds slechter. En thuis reageert ze geprikkeld, ongeduldig naar haar twee kinderen en maakt steeds vaker ruzie met haar man. Haar man denkt erover om bij haar weg te gaan. *‘Hij heeft er genoeg van!’* vertelt ze. Ze werkt als creatief therapeut in de zorg. Ze denkt eraan zich ziek te melden. Als ze me dit vertelt wordt ze verdrietig want ze houdt van haar werk. *“Dit is al de tweede keer in drie jaar tijd, terwijl ik best met plezier werk. Kan ik dan helemaal niet meer werken?”* vraagt ze vertwijfelt. Ik vraag haar wat meer over de omstandigheden op haar werk te vertellen. Ze zucht diep en met gespannen stem vertelt ze: *“We moeten met steeds meer mensen in dezelfde ruimten werken. Als we elkaar als collega’s tegenkomen zeggen we vooral tegen elkaar wat er nog gedaan moet worden. We houden de druk er steeds op. Ik ga het liefst mijn collega’s dan ook uit de weg. Ik voel me daardoor steeds meer op mezelf teruggeworpen. Ik zie meer mensen om me heen omvallen. Ik ben bang dat ik een burnout krijg. Mijn hoofd doet zo zeer. Het is alsof ik zit opgesloten in mijn hoofd ”* Ik stel haar gerust. Ik vertel haar dat ze vooral overprikkeld is doordat het haar niet meer lukt om alle informatie en emoties (zowel thuis als werk gerelateerd) te verwerken. Ze begint te huilen en dieper te ademen. *“Er is zoveel waarover ik nadenk”* Ik vraag of ze haar aandacht wil richten naar haar rug, de steun van de rugleuning van de stoel kan gaan voelen. *“Mijn rug wordt langzaam aan helemaal warm. Een heel prettig gevoel.”* Na enige tijd zeg ik: *“Richt je aandacht nu op je achterhoofd en voel de afstand tot je voorhoofd. Ervaar de ruimte in je hoofd. Het helpt om je mond zo ontspannen mogelijk te openen en te zuchten. Te uiten hoe zwaar je het allemaal vindt en wat je allemaal dwars zit. Daarbij mag je gerust overdrijven.”* Ik laat haar zeker 10 minuten vertellen waarbij ik haar tussentijds stimuleer dieper te ademen en in haar rug te blijven voelen. Na enige tijd verdwijnt zichtbaar de spanning in haar voorhoofd, en krijgt haar gezicht meer kleur. Ze hangt onderuitgezakt in de stoel. *“Zo heb ik me lang niet meer gevoeld.”* Door het prettige zelfgevoel en rust die ze ervaart na de

zelfregulatie – in de vorm van expressieve ontspanning en vertellen - is er nu meer ruimte voor positieve emoties. Rust, tevredenheid en genot zijn natuurlijke emoties die hun oorsprong vinden in een ontspannen lichaam. Dus vraag ik haar: *” Door alle spanning heen hoor ik dat je werk prima bij je past en dat je prestaties goed zijn. Vertel me eens wat je leuk vind en waar over waar je tevreden over bent op je werk?”* Ze vertelt hoe ze in haar creativiteit goed tot haar recht komt, en veel geeft om de bewoners. *“Ik heb prettige collega’s, we kunnen het goed vinden met elkaar maar hebben geen tijd om daar uiting aan te geven.”* Hier vertelt Franca eigenlijk de kern van het probleem; er is geen tijd voor de co-regulatie die kan ontstaan door positief gedeelde aandacht. Het delen van werkgerelateerde emoties, maar ook plezier, samen creatief zijn en onderlinge betrokkenheid zou op deze afdeling kunnen voorkomen dat de werknemers – die hun werk op zich prima aankunnen - zo overprikkeld raken dat ze gaan omvallen. Overprikkeld zijn uit zich in allerlei lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en sterke vermoeidheid, maar ook in een zekere emotionele labiliteit. Het drukke programma; veel en hardwerken is niet het probleem, maar het gebrek aan zelfregulatie en co-regulatie - die men met cognitieve zelfsturing probeert op te vangen. Het werken wordt dan vooral moeten, volhouden en flink zijn. Het lichamelijke en emotionele zelfgevoel wordt steeds negatiever. Naarmate de tijd vordert raken ze sterker uit evenwicht, en meer en meer op zichzelf teruggeworpen. Terwijl er bij Franca – wellicht ook bij haar collega’s - nog geen sprake is van een burn-out, hoewel het bij deze klachten daar wel op lijkt.

Hetzelfde geldt dus min of meer ook voor de thuissituatie. Veel van deze dertigers komen overprikkeld van een dag werken thuis, waar meteen een nieuw intensief programma is. Kinderen ophalen, boodschappen doen, eten koken..... In het volgende gesprek komt Franca op mijn voorstel dan ook samen met haar echtgenoot Paul. Hij vertelt dat door alle stress het klimaat er thuis niet beter op wordt. *“ Ik had me het leven anders voorgesteld. Ik voel me niet meer thuis. Ik twijfel of ik nog wel van haar houd.”* Paul heeft ook een verantwoordelijke baan bij de overheid. En wil thuis graag gezelligheid, die hij echter zelf ook niet zo goed kan creëren. Paul is een wat stille man die niet vaak opgewekt en vrolijk door het huis loopt. In het eerste gesprek vraag ik hem wanneer hij zich voor het laatst vrolijk gevoeld heeft. Na lang nadenken zegt hij: *“Na de geboorte van het eerste kind. Toen hadden we ook nog alle tijd en ook aandacht voor elkaar. Dat mis ik de laatste tijd zo.”* Hij kijkt daarbij geroerd naar Franca. *“Voor het eerst sinds lange tijd voel ik weer wat genegenheid”* zegt Franca. Om achter het stressgedrag van de ander te kunnen kijken en vervelend gedrag van elkaar te kunnen accepteren zijn er voldoende positieve relationele emoties nodig. Empathie floreert wanneer er sympathie, genegenheid, of liefde is. Het beroerde is dat bij overprikkeling en stress deze positieve relationele emoties naar de achtergrond verdwijnen. Wanneer de druk op de relatie bij deze jonge mensen gedurende langere tijd erg toeneemt, zie je dan ook dat de onderlinge betrokkenheid ( en empathie) afneemt, en verdwijnt de liefde langzaam maar zeker onder het vloerkleed. Ik zie om me heen dat veel relaties van dertigers op deze wijze stranden, zonder dat ze – mijn inziens - eigenlijk begrijpen wat er aan de hand is. Door de drukte in zowel gezin en als werk en de daarmee gepaard gaande stress nemen de momenten van gedeeld aandacht en daarmee ook de betrokkenheid zodanig af bij elkaar dat er geen tijd meer is voor co-regulatie en er vindt eerder teveel co-escalatie plaats. Beiden gaan zich eenzaam, onbegrepen en in de steek gelaten voelen. Door de gesprekken hebben Paul en

Franca opnieuw contact gekregen met hun positieve relationele emoties, en voelen ze zich weer verbonden met elkaar. Ze verdragen meer van elkaar. Franca is op haar werk gaan praten met haar collega's en leidinggevende. Het gedeelde bewustzijn in het team veranderde al veel, zonder dat dit veel tijd kostte.

### Ten slotte

Het is mijn ervaring dat het delen van positieve emoties jongeren ook kan helpen meer uit hun isolement te komen en hun sociale wereld te vergroten. Dit blijkt ook uit vele onderzoeken die vanuit de positieve psychologie zijn gedaan. "Tal van onderzoeken doen vermoeden dat positieve emoties, in en van zichzelf, 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 een 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 is zo belangrijk voor de dertigers bij het opbouwen van een eigen leven. Liefde ziet Frederickson als een noodzakelijke basis van positieve verbondenheid met anderen. "Op deze manier kent liefde geen grenzen. Als liefde bescheiden is - en gedeelde belangstelling, een gedeelde inspiratie of gedeelde hoop - hebben we geen reden haar iemand te onthouden." (Frederickson, 2013:168)

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 kunnen en willen zijn. Hierbij is de psychische druk vaak groot omdat de dertigers steeds meer sociale rollen ( vader, buurvrouw, consument, sporter, dochter, vriendin, werknemer, ..... ) 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 in de verschillende sociale rollen, 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 een sociaal leven. In de begeleiding met de dertigers richt ik me dan ook sterk op de verhalen die ze te vertellen hebben, en ik help ze hun positieve emoties ervaren en waar nodig ook te trainen. Ik ondersteun ze in het verder ontwikkelen van de 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 een integraal deel kunnen uitmaken van een solide en sociale identiteit.

### Literatuur.

- Frederickson, Barbara. L (2013) *Liefde 2.0. de kracht van positieve verbondenheid*. Lannoo
- Jonge, M de ( 2012/ 2015) *De psychodramaturg. H.E.L.D. in denken met gevoel*. Uitgegeven door de academienvoor psychodrama en groepsprocessen.
- Lopez, J. Shane (2002) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press Oxford. New york
- Seligman, M.E.P Csikszentmyhalyi, M ( 2000) *Positive Psychology an introduction*. American psychologist 55 (1) 5-14
- Wijnants, Nienke (2013) *Het Dertigersdillema*. Prometheus. Bert Bakker. Amsterdam