



## Positieve psychologie

De positieve psychologie is als stroming ontstaan doordat de vijfjarige dochter van de psycholoog Martin Seligman ergens in 1997 tijdens het snoeien van de rozen door haar vader er een spel van maakt om het aangeharkte snoeiafval de lucht in te gooien. Seligman reageert geïrriteerd. Dan zegt de dochter: 'Kortgeleden ben ik gestopt met zeuren en huilen. Dat was erg moeilijk om te doen. Maar als ik dat kan, moet jij kunnen stoppen met mopperen.' Deze spontane opmerking was voor de beroemde onderzoeker van depressieoorzaken nieuwe inspiratie en zo ontstond de positieve psychologie.

De positieve psychologie gaat uit van de sterke kanten van de mens. Van de veronderstelling dat geluk niet het gevolg is van alleen de juiste genen, maar dat geluk te vinden is door het opsporen en gebruik te maken van de sterke kanten die iemand van nature bezit. Gezondheid is niet hetzelfde als de afwezigheid van ziekte. Het is de aanwezigheid van welbevinden. Tot voor kort was er in de psychologie weinig aandacht voor de sterktes van cliënten. Men hield zich voornamelijk bezig met problemen en symptomen als angst en depressie en hoe deze klachten verminderd konden worden. Sinds de positieve psychologie eind jaren negentig van de vorige eeuw werd geïntroduceerd, richt men de aandacht steeds vaker op krachten in plaats van op klachten.

Deze visie kan (zorg)organisaties helpen bij de vele aanstaande veranderingen. Wanneer je namelijk denkt vanuit een gewenst toekomstbeeld in plaats vanuit problemen, ga je uit van lonkend perspectief en dat motiveert om vanuit je kracht na te denken en vanuit de organisatie waar je werkt. Dat is de kracht van een positief organisatieklimaat. In een positieve organisatie zien de medewerkers, afdelingen en disciplines elkaar als professional én als mens en hebben ze de wens optimaal samen te werken. De afstemming, overdracht en professionele uitwisseling verloopt soepel. Er is openheid en onderling begrip. Waar nodig spreekt men elkaar aan. Problemen worden niet omzeild, maar opgepakt en opgelost.

Dat is wat ook de focus van de zorg zou moeten zijn. Enthousiasme in de zorg, en dan zoals Henry Ford het zo mooi zei: 'Met enthousiasme kan iedereen alles. Enthousiasme is de gist die je verwachtingen tot in de hemel doet groeien. Enthousiasme is die glinstering in je ogen, die draai in je benen, die greep van je hand, die onweerstaanbare wilskracht en energie om je ideeën te verwezenlijken. Enthousiastelingen zijn vechters. Ze stralen kracht uit. Het zijn blijvers. Enthousiasme is de basis van alle vooruitgang. Geestdrift gaat samen met prestaties. Zielloosheid is een ander woord voor excuses verzinnen.'