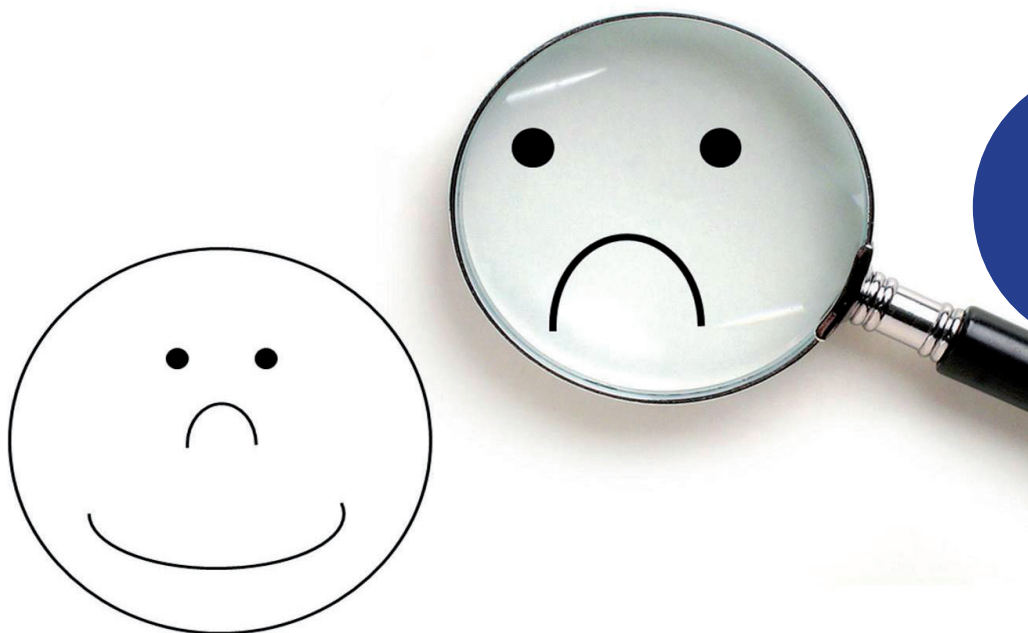




Positieve Psychologie versus ACT

# Barbara Fredrickson in geprek met Steven Hayes

Barbara Fredrickson is één van de invloedrijkste positieve psychologen, bekend van haar *broaden-and-build*-theorie. Steven Hayes is de grondlegger van de snelgroeiende *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). De beide boegbeelden gaan voor het eerst met elkaar in debat. Wat is de kracht van positieve psychologie en ACT? Waar-in verschillen ze, waarin komen ze overeen? Kunnen ze van elkaar leren?

## ■ Hein Zegers

**P**ositieve Psychologie is de wetenschap die onderzoekt wat mensen en organisaties doet bloeien. *Positivity* (Fredrickson, 2009) en de *broaden-and-build*-theorie van positieve emoties (Fredrickson, 2013) tonen het belang van positieve emoties aan voor het overleven van de menselijke soort. Soms wordt positieve psychologie kort door de bocht bestempeld als de wetenschap van welzijn en geluk. De *Acceptance & Commitment Therapy*, kortweg ACT (Hayes et al., 2012), legt de nadruk op openheid voor het hier en nu, ook als het om negatieve ervaringen en ongeluk gaat. Zijn positieve psychologie en ACT dan elkaars tegengestelde?

Barbara Fredrickson begint: "Voor mij is positieve psychologie geen apart domein, het is eerder een accent, een neiging, een oproep binnen de psychologie om ook op de positieve aspecten te focussen. Positieve psychologie is naadloos verbonden met andere stromingen binnen de psychologie."

Steven Hayes reageert: "Toen ACT voor het eerst onder de aandacht kwam van het brede publiek, was dit door een artikel in *Time Magazine*, met als kop 'Geluk is niet normaal'. Dit hebben wij natuurlijk niet gezegd, dat was het blad." Lacht: "Een andere tijdschriftkop uit die periode was 'Hallo Duisternis!' En ik begrijp dat. Vanaf het begin van ACT hebben we veel aandacht gehad voor zin en levensdoelen en waardenge-richte actie. Om zo mensen te helpen bij het creëren van een leven dat de moeite waard is om geleefd te worden."

Steven Hayes wendt zich tot Barbara Fredrickson: "Barbara heeft haar hele loopbaan werkelijk gefocust op de verhouding tussen

positieve emoties en gedrag. Ik denk dat dit heel belangrijk is voor ACT. Daarom ben ik ook zo blij haar hier te ontmoeten."

### **Bestaan negatieve emoties überhaupt?**

Positieve Psychologie en ACT zijn ongeveer gelijktijdig ontstaan. Een eerste aanzet tot dialoog kwam er met een boek van Kashdan & Ciarrochi (2012), waarin zowel Fredrickson als Hayes als auteurs optraden. Dit boek legt een paradox bloot: Fredrickson lijkt een voorstander van positieve emoties, terwijl Hayes uitgaat van een niet-evaluatieve, neutrale kijk op de wereld. Het is opmerkelijk dat de boegbeelden elkaar pas in juli 2015 voor het eerst *live* ontmoeten. Ik vraag aan Steven Hayes hoe hij het begrip 'positieve emoties' van Barbara Fredrickson interpreteert.

"Positieve emoties zijn in die mate contextueel gebonden, dat je alles ook kunt omdraaien." Hij maakt een roterend handgebaar. "Neem nu droefheid, is dat negatief? Duidelijk niet. Toen mijn moeder dit voorjaar stierf, wilde ik niets anders dan droevig zijn. Droefheid is dus geen negatieve emotie. Bestaan er eigenlijk negatieve emoties? Negatieve emoties die contextueel gebonden zijn? Nee, niet als je die emoties ten volle beleeft, en integreert in een leven dat zich in een waardengebaseerde richting beweegt." Hayes knikt instemmend als Fredrickson aanvult: "Negatieve emoties zijn nuttig als ze verbonden zijn met een context, maar worden negatief als ze losraken van een context."

### **Wat bedoelen we dan met 'positief'?**

Fredrickson: "Ik denk dat we als discipline een bepaald jargon hebben geërfd, waarbij we soorten emoties als 'positief' of 'negatief' bestempelen. Wat we in feite met 'positief' bedoelen, is dit: als alle andere dingen gelijk blijven, zou dit dan een gewenste toestand zijn? Zou je willen dat dit zo blijft?"

"We zijn allemaal gericht op geluk", zegt Hayes, "maar niet noodzakelijk op de meer hedonistische vorm van geluk, de positieve emoties. Ik heb de indruk dat jij, Barbara, op dit vlak steeds meer openstaat voor sociaalgerichte, eudaimonische vormen van geluk, onder meer in verband met lichaamsbeweging en gezondheidsbevorderend gedrag. Volgens mij zeg jij: in het ene geval werkt hedonistisch geluk echt goed, in andere gevallen zullen de sociale context en eudaimonisch geluk beter werken." "Goede vraag", knikt Barbara Fredericks-on. "Ik denk dat we in deze typologie vaak



**Barbara L. Fredrickson** (1964) is hoogleraar psychologie aan de University of North Carolina at Chapel Hill. Haar belangrijkste onderzoeksgebieden zijn emoties en positieve psychologie. Haar 'broaden-and-build-theorie van positieve emoties' is intussen gemeengoed. Deze theorie beschrijft hoe positieve emoties vernieuwend en explorerend gedrag bevorderen (*broaden*), en op langere termijn leiden tot groei, ontwikkeling en sociale verbondenheid (*build*). Haar recente werk gaat over liefde en *loving-kindness meditation*, een oude boeddhistische trainingspraktijk.



**Steven C. Hayes** (1948) is hoogleraar psychologie aan de University of Nevada. Bij het brede publiek is hij vooral bekend als grondlegger van de 'Acceptance and Commitment Therapy' (ACT). *Acceptance* staat daarbij voor 'afstand nemen van vechten tegen dingen waar je niets aan kan veranderen'. *Commitment* staat voor 'je gedragen volgens je eigen waarden en zingevingskader'. ACT wordt vaak als een derde-generatie gedragstherapie beschreven. Steven Hayes is grondlegger van de Relational Frame Theory (RFT), een theorie die aan ACT ten grondslag ligt.

de neiging hebben dat we moeten kiezen tussen ofwel een hedonistische ofwel een eudaimonische benadering van geluk. Hetzij positieve emoties, hetzij zingeving dus. Onderzoek wijst echter in de richting van een wederzijds verband tussen beide vormen van geluk. Met positieve emoties komt er automatisch een open bewustzijn. Dat open bewustzijn stelt ons in staat om het grotere plaatje te zien. Verbinden met anderen, verbinden met een groter doel. Dus soms is het de beste manier om mensen aan hun eudaimonische doelen te herinneren, door ze een emotioneel zetje te geven, wat je dan weer als hedonistisch zou kunnen categoriseren."

Ze vervolgt: "Vergelijk het maar met een blik-opener. Hedonistisch welzijn is een manier om mensen te openen, zodat ze meer zin in hun leven zien en toelaten, meer eudaimo-

*Positieve emoties zijn in die mate contextueel gebonden, dat je alles ook kunt omdraaien*

nisch welzijn. En zin ervaren, is op zichzelf ook een positieve emotionele gebeurtenis. Je kunt ze daarom niet los van elkaar zien, het zijn twee zijden van dezelfde medaille. Een probleem in de literatuur is dat daar vaak het beeld in oprijst dat je het ene óf het andere moet kiezen, terwijl ze volgens mij in feite deel uitmaken van eenzelfde fenomeen."

### **Waar staan de negatieve emoties in dit verhaal?**

Steven Hayes: "Net daar kunnen we dan misschien ook negatieve emoties plaatsen, die desondanks zo zoet en betekenisvol aanvoelen." Hayes geeft een voorbeeld: "Op een dag wandelde ik een warenhuis binnen. Ik zag een oude vrouw die steunde op een winkelwagentje. Ze kwam nauwelijks vooruit en had de winkelwagen nodig om te kunnen stappen. Ze had een briefje in haar hand, en ik kon haar gebrekkige handschrift zien. Voor mij zag het eruit alsof ze niemand had om boodschappen voor haar te doen. Ze keek naar haar geld. Dat was niet veel, en ze zou langs de rekken strompelen en meenemen wat ze kon betalen. Plotseling keek ze me aan. Een soort glimlach verscheen op haar gelaat. Op dat moment was zij niet meer zomaar een oude vrouw met een winkelwagentje. Op een diepe manier was ik haar en

was zij mij. Haar pijn was mijn pijn. Ik ben niet zeker, maar ik denk dat ze dat wist."

Ik vraag aan Steven Hayes wat hij precies bedoelt met dit verhaal over de oude vrouw. "Het punt is dat openheid voor droevige gevoelens – voor het zien van lijden van anderen, en erdoor geraakt worden – cruciaal is voor mededogen en geluk. Met andere woorden, de dichters hebben gelijk: het zijn onze tranen die de ruimte delven waar onze lach kan wonen", antwoordt Steven Hayes. Hij vat samen: "Er zit zin en betekenis in die droefheid. Ik vermoed dat als we dit verder onderzoeken, we zullen ontdekken dat er een positieve kant zit in deze diepe emoties, iets wat belangrijk voor ons is."

"Precies," knikt Barbara Fredrickson enthousiast, "die mix van positief en negatief. Wanneer we het willen hebben over het hele palet van menselijke ervaringen, moeten we vooral focussen op het samenbrengen van beide." ■

Hein Zegers is positieve-psychologiepionier. Zijn doctoraat (UvH Universiteit Utrecht) gaat over eenvoud, welzijn en zin.

### **Literatuur**

- Fredrickson, B. (2009). *Positivity. Ontdek de kracht van positieve emoties*. Houten: Spectrum Uitgeverij.
- Fredrickson, B. (2013). Positive emotions broaden and build. In: E. Ashby Plant & P.G. Devine (Eds.), *Advances on Experimental Social Psychology* 47, 1-53. Burlington: Academic Press.
- Fredrickson, B. (2013). *Liefde 2.0 De kracht van positieve verbondenheid*. Tilt: Lannoo.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance en Commitment Therapie*. Amsterdam: Pearson.
- Kashdan, T., & Ciarrochi, J. (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology*. Oakland, CA, Context Press.