

# Ockhamvraag

■ Hein Zegers

## Wat is het doel van de positieve psychologie?



Wat is het doel van de positieve psychologie? De International Positive Psychology Association geeft als definitie van positieve psychologie: "De wetenschappelijke discipline die onderzoekt wat mensen en gemeenschappen doet *floreren*."

Met het European Network for Positive Psychology, waarvan ik bestuurslid ben, ontwikkelden we als visie: "De prevalentie van floreren verhogen in de wereld." Maar hoe zijn we tot dit floreren gekomen? Dat is de *Ockhamvraag* die we hier proberen

te beantwoorden, zo eenvoudig mogelijk maar niet eenvoudiger dan dat: hoe precies kwamen we tot floreren als doel van de positieve psychologie?

Hoe precies kwamen we tot floreren als doel van de positieve psychologie?

### Hond

Martin Seligman wordt algemeen gezien als een van de grondleggers van de positieve psychologie. Zijn academische carrière begon vanuit een interesse naar depressie. Een eerder toevallige ontdekking daarbij leidde tot het idee van 'aangeleerde hulpeloosheid'. In een experiment zaten honden in een kooi vast en kregen vervelende (maar gelukkig ongevaarlijke) stroomstoten aan hun pootjes. In een volgend experiment kregen de beestjes de mogelijkheid om uit de kooi te ontsnappen tijdens de stroomstoten. Niettemin bleven zij vaak gewoon zitten. Alsof ze geleerd hadden om hulpeloos te zijn. Aangeleerde hulpeloosheid dus (Seligman & Maier, 1967).

Toch wel sneu voor die beestjes. Dat vond Seligman ook. Plots vroeg hij zich af: als er aangeleerde hulpeloosheid bestaat, zou er dan ook een positieve tegenpool van bestaan? Zoiets als 'aangeleerd optimisme' (Seligman, 2006)? Het zaadje van een nieuwe wetenschapstak was gelegd.

## Geluk-ologie?

Wat zou die wetenschapstak onderzoeken? Niet alleen depressie en stoornissen, maar ook de positieve kant van het spectrum. Het goede leven. *Eudaimonia*, zoals Aristoteles het bestempelde. Wat Seligman ooit 'authentiek geluk' doopte, ook de titel van zijn baanbrekende boek: *Authentic Happiness* (Seligman, 2004). Later verklapte Seligman in de wandelgangen aan mij dat hij zich over die titel fel beklaagt. Voor hij het besefte gingen mensen deze tak van de psychologie bestempelen als 'happyology' of 'geluk-ologie'. Wat ze helemaal niet is. Wat is positieve psychologie dan wel? Het is de psychologische wetenschap die zich niet focust op ziekte en negatieve eigenschappen, maar ook aandacht heeft voor de positieve kant van het spectrum. Abraham Maslow geeft hiertoe al in het midden vorige eeuw de aftrap in het laatste hoofdstuk van zijn boek, getiteld *Towards a Positive Psychology* (Maslow, 1954).

## Floeren

Maar ook het woordje 'positief' leidt soms tot misverstanden. Op basis van wetenschappelijk onderzoek (Seligman, 2004) distantiëert positieve psychologie zich bijvoorbeeld van de zogenaamde 'kracht van positief denken'. De 'Tweede Golf in de Positieve Psychologie', kortweg 'Positieve Psychologie 2.0' benadrukt zelfs expliciet het belang van negatieve emoties en het omarmen van de donkere kanten van het leven (Ivtzan et al., 2015). Maar wat is het doel van de positieve psychologie dan wel?

En zo komen we dan uiteindelijk tot '*flourishing*' (Seligman, 2012) als doel van de positieve psychologie. *Floeren*. Groeien als kool in rijke bodem. Als een boom op een lichtrijke plek. Openbloeien als een welriekende bloem. Maar dan bij mensen. En bij gemeenschappen. Samengevat: op basis van wetenschap mensen en gemeenschappen doen floreren. Nog concreter: 51% van de wereldbevolking doen floreren tegen het jaar 2051. Dat is het uiteindelijke doel van de positieve psychologie. Dat is het uiteindelijke doel van deze publicatie. Dat is uiteindelijk ook het doel van dit tekstje. ■ >>



Op basis van wetenschap: mensen en gemeenschappen doen floreren

Hein Zegers is pionier van de positieve psychologie in België.  
Wereldwijd onderzoekt hij eenvoud, welzijn en zin.

[www.HeinZegers.com](http://www.HeinZegers.com)

### Referenties

- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. London: Routledge.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper
- Seligman, M.E., & Maier, S.F. (1967). *Failure to escape traumatic shock*. *Journal of experimental psychology*, 74(1), 1.
- Seligman, M.E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Seligman, M.E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York, NY: Vintage.
- Seligman, M.E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Simon and Schuster. 2008, 2015).