

Tayyab Rashid & Martin Seligman



POSITIEVE PSYCHOTHERAPIE

HANDBOEK

Tayyab Rashid en Martin Seligman

Positieve psychotherapie

Handboek voor behandelaars

Copyright © 2020 Hogrefe Uitgevers B.V., Amsterdam

Oorspronkelijk titel: Positive Psychotherapy by Tayyab Rashid & Martin Seligman.
Copyright 2018 © Oxford University Press. Originally published in 2018 in the
United States of America by Oxford University Press 198 Madison Avenue, New
York, NY 10016, United States of America.

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door
fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever
enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of
onvolkomenheden in dit boek.

Vertaling: Meynen Tekstadvies, Enschede
Redactie: Peter Boxelaar, Groningen
Vormgeving omslag: 11, Haften
Vormgeving binnenwerk: Age Jan van Veelen, Haarlem
Grafische productie: Bariet Ten Brink, Meppel

ISBN 978 94 92297 35 8

NUR 770

www.hogrefe.nl

Inhoud

Voorwoord	7
DEEL I INLEIDING EN THEORETISCHE GRONDSLAGEN	9
1 Positieve psychologie	11
2 Positieve interventies en theoretische aannames	19
3 Psychopathologie, symptomen en sterke kanten	35
4 De centrale plaats van persoonlijke kwaliteiten en hoe ze te gebruiken in positieve psychotherapie	49
5 Positieve psychotherapie: oefeningen, processen en veranderingsmechanismen	63
DEEL II DE PRAKTIJK VAN SESSIE TOT SESSIE	87
6 Sessies, oefeningen en het therapeutische proces	89
7 Sessie 1: jezelf positief voorstellen en Dankbaarheidsdagboek	97
8 Sessie 2: persoonlijke kwaliteiten en karakteristieke sterke kanten	115
9 Sessie 3: praktische wijsheid	145
10 Sessie 4: een betere versie van mezelf	163
11 Sessie 5: open en gesloten herinneringen	175
12 Sessie 6: vergeving(sgezindheid)	189
13 Sessie 7: maximaliseren versus genoeg nemen	203
14 Sessie 8: dankbaarheid	215
15 Sessie 9: hoop en optimisme	225
16 Sessie 10: posttraumatische groei	235
17 Sessie 11: traagheid en genieten	247
18 Sessie 12: positieve relaties	259
19 Sessie 13: positieve communicatie	273
20 Sessie 14: altruïsme	287
21 Sessie 15: zingeving en een hoger doel	297
Bijlagen	
Bijlage A: Ontspannings- en mindfulnessoefeningen	311
Bijlage B: Dankbaarheidsdagboek	319
Bijlage C: Positive Psychotherapy Inventory	323
Bijlage D: Je sterke kanten ontwikkelen	329
Literatuur	397

Voorwoord

De toepassing van positieve psychologie in de klinische praktijk

Een onuitgesproken en ongetoetste vooronderstelling van de gebruikelijke psychotherapie is dat een cliënt op een of andere manier zal herstellen wanneer hij wordt aangemoedigd om uitvoerig te praten over wat er mis met hem is. Positieve psychotherapie (PPT) volgt de tegenovergestelde benadering. Zij moedigt cliënten aan om volledig te erkennen wat er goed gaat in hun leven en om het beste van zichzelf in te zetten om hen te behoeden voor psychische stoornissen. Zie de volgende voorbeelden:

- Emma, een jonge vrouw die geobsedeerd is door herinneringen aan een trauma, raapt al haar moed bijeen om te ontdekken dat vergeving zowel helpt als pijn doet.
- Ahmed, een man van middelbare leeftijd met een depressie en suïcidale gedachten, zit op de psychiatrische crisisafdeling. Hij merkt dat vrijwel iedereen die daar zit er slechter aan toe is dan hij, en hij beseft dat hij genoeg innerlijke hulpbronnen heeft om met zijn problemen om te gaan.
- Mirjam, een vrouwelijke promovendus van achter in de twintig, heeft visuele en auditieve hallucinaties die niet netjes passen in een diagnostische categorie. Ze gaat weer in therapie nadat ze naar talloze specialisten is verwezen die niet tot een eensluidende diagnose konden komen.

In de afgelopen vijftien jaar zijn deze mensen, en duizenden anderen, in positieve psychotherapie (PPT) gegaan, omdat deze benadering hen niet ziet als louter gekwetste zielen, uitgeputte lichamen en lusteloze geesten. PPT beoordeelt, waardeert en versterkt wat er goed is aan cliënten – zonder hun leed te bagatelliseren – en gebruikt deze sterke kanten als hefboomen voor genezing.

- Toen Emma er klaar voor was om haar trauma onder ogen te zien, werd PPT een proces om te komen tot inzicht in de nuances van vergeving – hoe die kan helpen of pijn kan doen. Zij ontdekte dat zij een vriendelijk en empathisch persoon was, omdat vergevingsgezindheid een van haar sterke kanten was.
- Tijdens PPT ontdekte Ahmed dat zijn vermogen om dingen in perspectief te zien een van zijn karakteristieke sterke kanten is. Hij kon vaststellen dat anderen er slechter aan toe waren dan hij. Dat inzicht gaf hem de kracht om te kijken naar de positieve aspecten van zijn leven en die te gebruiken.
- Toen Mirjam werd gevraagd waarom ze weer in therapie was gegaan (ondanks het feit dat onze kliniek geen specialistische voorzieningen voor haar heeft), vond zij dat PPT de enige plek ter wereld is waar voorbij haar symptomen wordt gekeken en waardering is voor de manier waarop haar creativiteit en doorzettingsvermogen haar in staat zullen stellen om af te studeren.

Psychotherapie heeft zich voornamelijk ontwikkeld als een genezende discipline die zich vooral bezighoudt met het repareren en herstellen van zwakheden. In dit boek zul je ontdekken dat psychotherapie ook gericht kan zijn op het onderzoeken en ontwikkelen van echte positieve

emoties, persoonlijke kwaliteiten, betekenis en doelen. De casussen in dit handboek laten zien dat cliënten, hoewel ze verdrietig, gestrest, angstig, ambivalent of boos zijn, hun vriendelijkheid, dankbaarheid, levenslust, zelfregulatie en vooral hun hoop en optimisme kunnen ontdekken en inzetten. Dit handboek vertelt deze verhalen en biedt een systematische structuur voor het gebruik van positieve vaardigheden om iemand te behoeden voor psychische stoornissen. Wij menen dat dit handboek een veranderingsproces beschrijft waarin koestering van positieve emoties, versterking van persoonlijke kwaliteiten, het zoeken naar betekenis, het bevorderen van positieve relaties en het streven naar intrinsiek motiverende doelen centraal staan in de manier waarop cliënten, én therapeuten, genezen en groeien.

Professionals in de geestelijke gezondheidszorg kunnen dit handboek gebruiken bij verschillende klinische aandoeningen. In deel 1 worden de theoretische fundamenten gelegd, terwijl deel 2 therapeuten stap voor stap door de praktijk van PPT leidt. Aan het einde van elke sessie wordt relevant klinisch materiaal genoemd en dat gebeurt ook in de bijlagen achter in dit handboek. Bij deze handleiding hoort ook een cliëntenwerkboek. Bij het origineel is ook een online bijlage beschikbaar waar een groot aantal aanvullende bronnen te vinden is. Deze bijlage is te raadplegen via www.oup.com/ppt, maar niet in het Nederlands vertaald.

PPT is een relatief nieuwe benadering. Grootschalig onderzoek naar de effectiviteit van PPT ontbreekt nog. We hopen van harte dat dit boek leidt tot grondige evaluatie van haar belofte.