



Fredrickson, B.L., Positivity: ontdek de kracht van positieve emoties. Uitgeverij Het spectrum, 2009.

Positief denken is een behoorlijk beladen en omstreden concept. De onmiskenbaar Amerikaanse en euforische ondertoon van veel publicaties kunnen makkelijk aanleiding zijn tot scepsis of nuchter tegengas. Ik herinner mij uit mijn middelbare schooltijd bijv. de opbeurende titels van Wayne W. Dyer: 'Geen zee te hoog' en 'Niet morgen, maar nu'. Daarnaast zijn er tal van voorbeelden van positiviteitsgoeroes die met hun ronkende taal en opgewonden performance na verloop van tijd gaan fungeren als antireclame voor deze stroming.

Voor wie geïnteresseerd is in een meer wetenschappelijke en overtuigende visie op de effecten van positiviteit op gedrag, beleving en gezondheid van mensen is 'Positivity' van Barbara Fredrickson een aanrader. Fredrickson, hoogleraar psychologie aan de Universiteit van North Carolina, is een prominente vertegenwoordiger van de zgn. 'positieve psychologie'. Deze stroming, geïnspireerd door Martin Seligman en Mihaly Csikszentmihalyi, kenmerkt zich door een accent op positieve, bevestigende en versterkende elementen in het functioneren van mensen en organisaties. Hiermee vormt zij een duidelijk contrast met de traditionele psychologie, waarin de aandacht voor deficiëntie en pathologie vaak overheerst. Volgens sommige berekeningen is de verhouding tussen publicaties over negatieve ten opzichte van positieve psychologische toestanden 14:1.

De positieve psychologie is sterk in opkomst en heeft inmiddels ook vertakkingen in o.a. de arbeids- en organisatiepsychologie (positive

organisational behavior), met onderzoek naar bevoegenheid, betrokkenheid, veerkracht en welbevinden in werk. Het boek van Fredrickson is geschreven voor het grote publiek en bevat twee componenten. In het eerste deel vat zij het onderzoek dat in haar vakgebied is gedaan op zeer toegankelijke wijze samen. Fredrickson onderscheidt tien vormen van positiviteit: vreugde, dankbaarheid, sereniteit, belangstelling, hoop, trots, plezier, inspiratie, ontzag en liefde. De toon is licht en zij heeft het vermogen de lezer gemakkelijk door complexe experimenten te leiden en onderzoeksbevindingen kernachtig te verwoorden. Haar conclusies zijn relatief eenvoudig: positiviteit opent, heeft een transformerende werking, versterkt zichzelf en maakt mensen veerkrachtig in tijden van tegenslag. Omdat zij haar betoog ook illustreert met persoonlijke verhalen leest dit prettig en vlot.

Het tweede deel heeft het karakter van een persoonlijk werkboek en bevat ook een aantal vragenlijsten en checklist die de lezer een beeld kunnen geven van zijn eigen 'positiviteitsratio'.

Met deze combinatie heeft Fredrickson dus een boek geschreven dat de lezer zowel inwijdt in een aantal basisprincipes en het belangrijkste onderzoek van de positieve psychologie als zelf aan het werk zet om het eigen vliegwiel van het positieve denken en doen op gang te brengen. Want positiviteit en veerkracht zijn geen aangeboren eigenschappen, maar aan te leren en op te bouwen. Je kunt dus (leren) kiezen voor de opwaartse spiraal. Gelukkig is er in moeilijke tijden nog altijd de mogelijkheid de hulp in te schakelen van een klassieke psychotherapeut, met volop aandacht voor al je tekortkomingen en negativiteit.

