

# OVER EEN POSITIEVE PSYCHOANALYSE

D. VERHAEGEN

---

HOE DE PSYCHOANALYSE HAAR KENNIS  
NIET RESERVEERT VOOR MENSEN DIE  
LIJDEN EN ZIJ DUS OOK EEN BIJDRAGE  
KAN LEVEREN TOT HET VERGROTEN VAN  
HET BRUTO NATIONAAL GELUK. DIT  
DOET ZIJ IN HET MAATSCHAPPELIJK  
DEBAT, MAAR KAN ZE OOK TOEPASSEN  
IN DE INDIVIDUELE SETTING VAN HET  
COACHEN VOOR IEDER DIE ZOEKEND IS  
EN BEWUST IN HET LEVEN WIL KIEZEN.

## AANDACHT VOOR HET POSITIEVE

---

De positieve psychologie maakt de laatste jaren flink opmars. Het BFP-FPB schoof dit thema naar voor op haar lustrumviering in 2010. De lezingen van die dag waren zeer divers en illustreerden het brede werkveld van de psycholoog. De stelling in de lezingen brachten ook aan het licht dat er ook achter de vlag van de positieve psychologie veel diversiteit te vinden is. Vanuit verschillende stromingen en in verschillende velden werd het 'positieve' element naar voor geschoven.

De kern van het positieve denken is een verschuiving van instappunt. Vanuit de positieve psychologie vertrekt men niet vanuit het lijdende individu of de te remediëren situatie, maar richt men zijn theoretisch wetenschappelijke interesse naar het succesvolle in het alledaagse. De positieve psychologie is niet geïnteresseerd in het hoe en waarom van het stijgend aantal scheidingen en de mogelijke negatieve gevolgen ervan voor de kinderen. De positieve psychologie vraagt zich af waarom een huwelijk succesvol is en waarom dit blijft duren. De finaliteit van de positieve psychologie is niet het verkennen of wegwerken van de afwijkende situatie, maar het verbeteren van de normale. Zij beoogt als het ware een stijging van het bruto nationaal geluk. En deze positieve boodschap is politiek actueel, getuige het boek dat H. Van Rompay als nieuwjaarsgeschenk aan zijn politieke collegae gaf bij het begin van 2012.<sup>1</sup>

Het is niet nodig om succes als uitzonderlijk te stellen om het vanuit de positieve psychologie bestuderingwaardig te vinden. Het in perspectief nemen van succesvol functioneren, werpt echter een bijkomend licht op het menselijk functioneren in het algemeen. Het kan helpen de schaduw te verdrijven die opgeroepen werd door het teveel aan focus op het niet functioneren. De afgelopen 100 jaar heeft menig psychologische stroming zich gericht naar de lijdende mens of zijn groep en hun vraag naar hulp. Vanuit een trial en error verhaal, soms al wat beter theoretisch onderbouwd, werd gezocht naar oplossingen in de hoop die te kunnen vermenigvuldigen naar 'allen'. Vanuit dit werken met de pathologie bricoleerde men de stellages voor de theorieën van de preventieve actie als aanbod naar de, voorlopig nog, gezonde medemens. De positieve psychologie verschuift het onderzoeksobject naar het functioneren van deze gezonde medemens omdat men er vanuit gaat dat daar heel wat te leren valt. En geluk moet ons, in onze verwerende westerse samenleving, aangeleerd worden.<sup>2</sup>

## TERUG NAAR DE BASIS

---

Zulk een kanteling in het denken binnen een wetenschapsveld, presenteert zich graag als nieuw, niet enkel nieuw in de branche, maar als de proclamatie van de installatie van een nieuw wetenschappelijk paradigma. Alsof dit het laatste bastion was dat de overgang naar de nieuwe tijd mogelijk moet maken: een wonderlijk nieuwe wereld waarin zulke mensen

---

<sup>1</sup> Herman van Rompay gaf in zijn functie als permanent voorzitter van de Europese Raad alle wereldleiders het boek 'Geluk, the World book of Happiness' van Leo Bormans geeft een breed gevarieerd overzicht aan wetenschappelijke onderzoek rond het thema geluk met de focus hoe we dit kunnen vermeerderen in ons eigen leven en onze directe omgeving.

<sup>2</sup> <http://oecdbetterlifeindex.org> geeft een voorbeeld van 'geluksindex' op het net. Ondanks al zijn rijkdom, blijft België ergens in het midden hangen.

mogen rondlopen.<sup>3</sup> Het leuke aan de psychoanalyse is dat zij helpt zulk een kanteling naar haar ware proportie te herleiden.

Het is zeker niet nieuw om het functioneren van onze ‘gewone’ medemens onder de loep te nemen. Dat dit beklijvende effecten kan hebben voor de hele samenleving, weten we sinds Freuds publicatie van *De Droomduiding zijn Psychopathologie van het alledaagse leven* of *De grap*. Minstens even vernieuwend en interessant waren zijn vorige publicaties over hysterie en zijn hypnotische technieken, maar zij werden slechts bekend bij een klein publiek. Freuds grote doorbraak kwam er pas als hij zijn nieuw ontdekte techniek aanwendde om alledaagse verschijnselen zoals de droom, de grap of de verspreking onder de analytische loep te nemen. Door middel van zijn psychoanalytische theorie wist Freud iets te zeggen over het dagelijkse leven van elke mens. Doorheen zijn oeuvre heeft Freud steeds die aandacht blijven behouden omdat er voor hem geen onderscheid was tussen het functioneren van de als pathologisch beschouwde medemens en die andere, die, in eerste plaats door zichzelf, als gezond beschouwd wordt.

## DE DWANG VAN DE NORMALITEIT

---

De geschiedenis van de psychotherapie, en in haar kielzog die van de psychologie, heeft nadien een eigen wending genomen. In eerste instantie was het de lijdende groep die een appel deed op deze nieuwe wetenschap in de hoop op ondersteuning bij, of liever nog, verlossing van zijn lijden. Psychologen en therapeuten kozen er dan ook voor om dit vreemde te willen begrijpen om het lijden dat dit vreemde meebracht te verlichten. En dat gebeurde ook. Heel wat therapeutische acties van allerlei kunnen brachten heel wat patiënten van allerlei klachten opnieuw op het spoor van hun eigen leven ... of dat van hun therapeut.

Sommige therapeutische stromingen vertrekken vanuit een normaliteitsdenken waarbij de patiënt degene is die zijn probleem terug in lijn met de verwachtingen van de samenleving moet brengen. Verwachtingen die vaak die van de therapeut zijn. Gestandaardiseerde protocols moeten therapeuten helpen patiënten in het gevormde keurslijf van de genezing te leiden. Wie dit traject niet kan bekoren of de norm niet haalt, verwijt men een gebrek aan motivatie waarvoor andere protocols andere antwoorden bieden. De tijd om individueel samen verhaal te maken ontbreekt binnen dit ‘evidence based’ denken en haar gerichtheid op kosten-baten effectiviteit. Lacan wist in de jaren 60 de patiënt als subject te redden van overgeformaliseerde psychoanalysten. Zijn koekoeksei in het psychoanalytische nest, raakte ook vele andere stromingen en gelukkig zien we dat vandaag een grote diversiteit aan therapeuten de integriteit van het individu en de uniciteit van elk verhaal (opnieuw) centraal stellen.

## COACHING

---

Naast, samen en doorheen de aandacht die de positieve psychologie verwerft in de media, groeit er ook een economische praktijk op deze vruchtbaar gemaakte gronden. Geluk wordt het nieuwe goud dat verworven moet worden. Binnen onze imperatief op bevrediging gerichte samenleving, betekent dit onmiddellijk dat men er nooit genoeg van kan hebben en dat het steeds moet vermeerderen, kapitaliseren. De dwang om gelukkig

---

<sup>3</sup> “What a brave new world, that has such a wonderful people in it.” laat Aldous Huxley zijn savage uitroepen in Brave New World.

te zijn vindt al te vaak zijn incarnatie in de praktijk van het coachen. Daar kan men, aan de hand van vlotte technieken, de wedren starten naar het ultieme geluk op het werk, in de relatie, voor het leven, zonder dat men de omweg moet maken langs zijn eigen geschiedenis of het persoonlijke verlangen.

Vanuit een positieve psychoanalyse kan men de individueel gestelde vraag naar een meer aan geluk zonder onderliggend lijden ook honoreren; de vraag is valabel genoeg om mee aan de slag te gaan. Een psychoanalytische life coach wordt echter geen reclameslogan voor wittere tanden en stressloze vakanties. Het is eerder een reisbureau dat zich engageert voor een onderneming, niet voor een aankomst.

Mensen begeleiden in hun zoektocht naar een eigen verlangen, hen uit de dagen de obstakels te trotseren om dan, tenslotte, hen zelf een keuze te laten maken over de plaats dat dit verlangen mag krijgen of niet zal krijgen in hun leven. Om dit proces in gang te houden, daar ligt het verlangen van de analytische coach.