



Mindfulness en sterke kanten

Matthijs Steeneveld

Mindfulness en positieve psychologie zijn allebei populair. Ze worden ook geregeld in een adem genoemd. Eigenlijk vreemd, want er zijn ook duidelijke verschillen. Ze kunnen elkaar echter wel versterken. De integratie van de twee heeft geleid tot de ontwikkeling van *Mindfulness Based Strengths Practice*, ofwel mindfulness & sterke kanten. Voor loopbaanontwikkeling is het waardevol om iemands kenmerkende sterke kanten te ontdekken, te leren begrijpen en meer toe te passen. Enkele handvatten.

In mindfulness wordt vaak gesproken over de 'zijnsmodus': je bent niet bezig met iets *doen* (zoals afleiding zoeken om je onrust niet te voelen). Je bent simpelweg bewust van wat er is, aan het *zijn*. Tegelijkertijd hebben veel mensen behoefte aan de *doe*-modus: wat kan ik concreet doen om mijn situatie beter te maken? In ons dagelijks leven hebben we beide nodig. Het helpt ons om bewust stil te kunnen staan bij wat er is en daarnaast actie te ondernemen

om te bereiken wat we waardevol vinden in ons leven. Hoe ontwikkel je die schijnbaar tegenstrijdige modussen? *Mindfulness Based Strengths Practice* biedt daarvoor waardevolle inzichten.

Ontstaan van mindfulness

Jon Kabat-Zinn wordt wel gezien als de grondlegger van de moderne mindfulness. Hij ontwikkelde in de jaren zeventig een achttweeke training voor mensen

met chronische lichamelijke klachten. In plaats van de klachten te verhelpen, leren deelnemers om de pijn te erkennen en er niet de strijd mee aan te gaan. Daardoor blijken mensen veel minder te lijden onder hun klachten. Eind jaren negentig werd de training aangepast voor mensen met terugkerende depressieve klachten. Ook zij leren in deze training minder weerstand te hebben tegen hun klachten, en het effect daarvan is dat ze minder last hebben van terugval.

Veel later in de tijd (2004) definiëren Bishop en een team van wetenschappers en mindfulnessexperts mindfulness als volgt: ten eerste richt je je aandacht op dat wat er nu is (het befaamde 'hier en nu'), of dat nu prettig of onprettig is. Dat kunnen fysieke ervaringen zijn, maar ook emoties, gedachten of andere sensaties. Ten tweede doe je dat met een vriendelijke, nieuwsgierige en open houding. Daarmee ben je dus meer in de zijnsmodus: je bent opmerkzaam van wat er is, zonder te proberen om het te veranderen. Door het doen van meditaties train je het richten van je aandacht met een vriendelijke houding.

Opkomst van de positieve psychologie

In tegenstelling tot de psychologie in de tweede helft van de 20^e eeuw, die sterk gericht is op wat er mis is, bestudeert de positieve psychologie wat het leven juist de moeite waard maakt. In de beginjaren krijgt het veld bekendheid door het onderzoek naar geluk en positieve emoties. Zo onderzoekt Barbara

Fredrickson het nut van positieve emoties. Haar *broaden-and-build*-theorie beschrijft hoe het ervaren van positieve emoties ervoor zorgt dat we onze aandacht verbreden, ons meer openstellen. Dat zorgt er vervolgens voor dat we bouwen aan hulpbronnen, zoals sociaal netwerk, vaardigheden en kennis. Als je in een goede bui met onbekende mensen op een borrel bent, is de kans groter dat je contact legt. Dat maakt dat je je netwerk uitbreidt.

De afgelopen twintig jaar heeft het veld zich verder ontwikkeld. Het gaat om zowel wetenschap als praktijk, over onderwerpen als welbevinden, sterke kanten, zingeving, intrinsieke motivatie en veerkracht. Hiermee is er ook in de positieve psychologie meer ruimte gekomen voor wat er mis is, maar met een focus op wat maakt dat mensen floreren. Hierin spelen sterke kanten een belangrijke rol.

Sterke kanten

Sterke kanten zijn onze positieve karaktereigenschappen – *character strengths* – die je gedrag, je denken en je gevoel beïnvloeden. Een team van zo'n vijftig onderzoekers doet onder leiding van Martin Seligman en Chris Peterson jarenlang, wereldwijd onderzoek naar sterke kanten. In 2004 komen ze tot een classificatie van 24 sterke kanten (zie tabel). Deze sterke kanten worden universeel gewaardeerd en ieder mens heeft ze (in wisselende mate natuurlijk). Ieder mens heeft zo'n vijf kenmerkende sterke kanten (*signature strengths*) die je herkent omdat ze typerend voor je zijn, omdat je er energie van krijgt

Tabel 1. 24 sterke kanten: de VIA Character Strengths

Creativiteit	Moed	Liefde	Teamwerk	Vergevingsgezindheid	Waarderen van schoonheid en uitblinken
Nieuwsgierigheid	Doorzettingsvermogen	Vriendelijkheid	Rechtvaardigheid	Bescheidenheid	Dankbaarheid
Kritisch denken	Oprechtheid	Sociale intelligentie	Leiderschap	Bedachtzaamheid	Hoopvol
Leergierigheid	Enthousiast			Zelfregulatie	Humor
Levenswijs					Spiritualiteit

als je die sterke kanten gebruikt en omdat je er goed in bent.

Uit onderzoek blijkt dat het leren kennen en gebruiken van je sterke kanten samenhangt met hoger welbevinden, betere prestaties, meer ervaren zingeving en sterkere relaties (Niemic, 2017). Voor loopbaanontwikkeling is het waardevol om iemand te helpen zijn kenmerkende sterke kanten te ontdekken, te leren begrijpen en meer toe te passen. Iemand die zijn sterke kanten dagelijks kan gebruiken in het werk, voelt zich meer betrokken en bevlogen,

Niet alleen mindful accepteren van je onrust of pro-actief je sterke kanten gebruiken om lastige situaties op te lossen: je hebt beide nodig

haalt betere resultaten, werkt beter samen en ziet zijn werk vaker als roeping. De combinatie van mindfulness en sterke kanten lijkt geschikt te zijn om iemand te helpen zijn sterke kanten verder te ontwikkelen op een effectieve manier.

Integratie: Mindfulness Based Strengths Practice

Mindfulness wordt vaak geassocieerd met positieve psychologie. Misschien komt dat omdat ze beide een alternatief lijken te bieden voor de heersende klachtgerichte benadering waarbij een probleem eerst begrepen moet worden en vervolgens verholpen kan worden. Waar mindfulness echter een open aandacht heeft voor alles wat er komt, richt positieve psychologie zich vrij expliciet op wat er goed is. Mindfulness en positieve psychologie kunnen elkaar versterken. Dat heeft in 2013 geleid tot de ontwikkeling van de Mindfulness Based Strengths Practice door Ryan Niemic, education director van het VIA Institute. Hierin leren deelnemers meer mindful te worden en daarnaast leren ze hun sterke kanten beter kennen en gebruiken. De training is gebaseerd op de eerdere mindfulness trainingen maar heeft een

andere focus: je sterke kanten.

Net als in een 'gewone' mindfulness training oefen je met meditaties, zoals een ademruimte of een bodyscan. Daarbij kun je jouw sterke kanten inzetten om je aandacht te trainen. Omgekeerd kun je met meditaties ook je eigen sterke kanten onderzoeken. Niemic noemt dit respectievelijk *Strong Mindfulness* en *Mindful Strengths Use*.

'Sterke mindfulness'

Veel deelnemers zeggen baat te hebben bij mindfulness, maar hebben moeite met het dagelijks mediteren. Sterke kanten kunnen je helpen om je mindfulness te versterken. Zo creëer je jouw eigen vorm van mindfulness die past bij jouw positieve karaktereigenschappen. Hoe dat werkt? Enerzijds kun je manieren van dagelijks mediteren vinden die bij jou passen. Als je sociale sterke kanten hoog hebt staan, werkt een meditatiegroep wellicht beter voor jou. Als je hoog in nieuwsgierigheid bent, kun je wellicht regelmatig op zoek naar een nieuwe meditatie. Anderzijds kunnen jouw sterke kanten je ook helpen om meer mindful in het leven te staan. Zo helpt vriendelijkheid je om aardig voor jezelf te zijn als je onprettige emoties ervaart. Kritisch denken kan uitmonden in piekeren, maar als sterke kant kan het je ook helpen te signaleren dat je aandacht uit het hier en nu afdwaalt. Daardoor kun je opnieuw je aandacht richten op wat je nu ervaart. Elke sterke kant kan je helpen om meer bewust, met aandacht voor het hier en nu en met een vriendelijke houding in het leven te staan.

Een cliënte maakt dankbaar gebruik van mindfulness om beter om te kunnen gaan met de stress en drukte van het werk. Het lastige is dat hoe drukker ze het heeft, hoe meer de meditatie erbij in schieten. Ze besluit haar sterke kant van kritisch denken in te zetten. Daarmee kan ze heel scherp opmerken als ze niet mindful is. Als ze dat signaleert, doet ze altijd een korte ademmeditatie. Door haar sterke eigenschap in te zetten, gaat het haar makkelijker af.

Het is echter niet de bedoeling dat je probeert alle ongemakken te vermijden. In elke mindfulnessmeditatie kom je vroeg of laat ongemak tegen: verveling, lichamelijke pijn, tijdsnood, slaperigheid, noem maar op. Je sterke kanten gebruiken helpt je om op jouw manier met dat ongemak om te gaan en om een vorm van mindfulness te vinden die bij je past.

Mindful sterke kanten gebruiken

Sterke kanten zijn positieve eigenschappen, maar dat betekent niet dat het altijd goed is. Je kunt je sterke kanten ook te veel of te weinig inzetten. Doorzettingsvermogen is goed, maar volharden als het niet haalbaar is, dat is te veel van het goede. Vriendelijkheid is een mooie eigenschap, maar moet niet ten koste van jezelf gaan. De gulden middenweg is de juiste dosering en combinatie van sterke kanten die passen bij de situatie. Met behulp van mindfulness kun je meer bewust zijn van waar de gulden middenweg ligt en wanneer je doorschiet.

Een cliënt heeft een functioneringsgesprek. Zijn sterke kant van oprechtheid helpt om eerlijk te zeggen wat hij vindt, maar hij is bang dat hij doorschiet in een tirade over wat er allemaal niet goed geregeld is. Dat besef helpt al om ervoor te waken. Voorafgaand doet hij een ademmeditatie waarbij hij aandacht heeft voor zijn oprechtheid. Wat is de waarde van die sterke kant? En wanneer voelt hij dat hij doorschiet? Tijdens het gesprek is hij meer opmerkzaam hiervan. Als het gaat over de werkdruk, merkt hij op dat er een venijnige opmerking in hem opkomt. Door er bewust van te zijn, kan hij zijn gedrag aanpassen.

Of jij je sterke kanten nu inzet om met lastige uitdagingen om te gaan of om te genieten van wat er goed is, mindfulness kan je helpen om je sterke kanten bewuster in te zetten.

Direct toepassen: sterke kanten ontdekken-meditatie

Deze meditatie richt zich op het onderzoeken en ontdekken van een sterke kant. Het is een open onderzoek, waarbij er niet iets bereikt hoeft te worden. Laat de cliënt van tevoren een sterke kant kiezen waarover zij meer wil leren (bijvoorbeeld omdat ze er in door kan schieten, of omdat het haar juist veel energie geeft). Begin de meditatie met het richten op de ademhaling. Dat is tijdens de oefening een ankerpunt, waarop de cliënt kan terugvallen als de aandacht is afgedwaald. Vervolgens laat je de aandacht richten op de gekozen sterke kant. Geef enkele suggesties hiervoor: je kunt het woord voor je zien of hardop zeggen, mischien heb je er een beeld of herinnering bij. Tijdens de meditatie laat je mensen geregeld terugkeren naar die gekozen sterke kant. Verder is de instructie om open te staan voor wat er opkomt. Wellicht komen er gedachtes op, herinneringen, een bepaald gevoel, bepaalde mensen. Na 10-15 minuten kun je de meditatie afronden door de aandacht weer te richten op de ademhaling.

Deze meditatie kan mensen helpen om inzicht te krijgen in hun eigen sterke kanten. Het bevordert zelfreflectie zonder direct te oordelen.

De effecten

Het onderzoek naar deze nieuwe vorm van mindfulness staat nog in de kinderschoenen. Uit de eerste onderzoeken komt naar voren dat de training vergelijkbare effecten heeft als bijvoorbeeld de Mindfulness Based Strengths Practice: verhoging van welbevinden en vermindering van psychische klachten. Mogelijk zorgt de combinatie met sterke kanten voor meer bevoegenheid bij deelnemers dan bij klassieke mindfulnessstrainingen (Ivtzan, Niemiec en Brescoe, 2016).

Wat ik als trainer, coach en gebruiker merk, is dat de combinatie zeer krachtig kan werken. Enerzijds biedt de mindfulness de mogelijkheid om te vertragen. Je leert het oordeel uit te stellen en minder zwaar te maken. Daardoor ontwikkel je een vriendelijkere houding naar jezelf en ben je in staat om relatief oké te zijn met eventuele lastige zaken. Anderzijds geven de sterke kanten een krachtig framework om te werken aan dat wat voor iemand van waarde is. Je leert meer over wat voor jou betekenisvol is, wat er bij je past en hoe je dat vorm kunt geven in je leven.

Tot slot

Zowel mindfulness als het kennen en gebruiken van sterke kanten zijn waardevolle eigenschappen die veel positieve effecten opleveren voor een cliënt. Ze houden elkaar in balans. De mindfulness helpt bij de pas op de plaats, waarmee iemand uit de waan van de dag kan stappen. De sterke kanten helpen om tot actie over te gaan op een manier die bij die persoon past. Het is geen wondermiddel: zowel mindfulness als gebruik van sterke kanten is een kwestie van oefenen. Het geeft je cliënt de handvatten om zelf aan de slag te gaan. ■

Literatuurlijst en leestips

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. C., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Ivtzan, I., Niemiec, R. M., & Briscoe, C. (2016). A study investigating the effects of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) on wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 6(2), 1-13.
- Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Cambridge, MA: Hogrefe.
- Niemiec, R.M. (2018). *Character Strengths Interventions: a field guide for practitioners*. Toronto, Canada: Hogrefe Publishing.
- Steeneveld, M. & Van den Berg, A. (2018). *Het Sterke Kantenkaartspel*. Nederland, Uitgeverij Positieve Psychologie.
- Steeneveld, M. & Van den Berg, A. (2019). *Character Strengths Intervention Cards*. Duitsland, Hogrefe.



Matthijs Steeneveld

Matthijs Steeneveld is positief organisatiepsycholoog, trainer en auteur. Als een van de eersten in Nederland werkt hij met Mindfulness & Sterke Kanten: hij geeft achtweekse trainingen en leidt mensen op tot trainer MBSP. Daarnaast maakte hij met Anouk van den Berg het Sterke Kantenkaartspel (dit jaar vertaald als Character Strengths Intervention Cards, Hogrefe, 2019). Eerder schreef hij *Optimisme Hoop Veerkracht Zelfvertrouwen* (2017) en *#imperfectlife* (2019). Hij is redactielid bij het Tijdschrift Positieve Psychologie.

www.msteeneveld.nl