



Foto door Lilian C.J. Wong, de vrouw van Paul

**Ik lijd, daarom
ben ik gelukkig**

Het leven en werk van Paul T.P. Wong

Paul T.P. Wong is emeritus-hoogleraar, klinisch psycholoog en oprichter van het *International Network on Personal Meaning*. Hij levert een belangrijke bijdrage aan het onderzoek naar zingeving als de bedenker van het *dual-systems model of meaning*. Daarnaast is hij de grondlegger van de *Meaning Therapy* waarmee hij psychologen aanknopingspunten biedt om cliënten met existentiële vragen te begeleiden. Tijdens de zomer van 2018 viert Paul zijn 80e verjaardag met wetenschappers uit de hele wereld. Ook ik ben erbij en het valt me op dat veel mensen met bewondering over Paul spreken. Wie is deze man en wat maakt hem zo bijzonder?

■ Lilian Jans-Beken

Het is december 2017 als ik in contact kom met Paul. Voor een online-cursus krijg ik hem toegewezen als mentor. In eerste instantie ben ik daar behoorlijk van onder de indruk, maar dan grijp ik deze kans met twee handen aan om met hem samen te werken. Na afloop van de cursus houden we contact. Hij is heel geïnteresseerd in mijn onderzoek naar dankbaarheid en we werken samen aan een vragenlijst voor existentiële dankbaarheid. Op zijn verzoek schrijf ik een artikel over dankbaarheid dat ik instuur voor de wedstrijd die gekoppeld is aan het *Meaning Conference* in Vancouver (CA) in 2018. Tot mijn grote vreugde krijg ik een eervolle vermelding en nodigt Paul me uit om deel te nemen aan het congres als spreker. In een zonnig Vancouver kunnen we elkaar eindelijk een hand geven en het voelt vertrouwd als hij mij daarbij begroet met “daar is mijn Nederlandse vriendin”. Voor dit artikel spreek ik Paul via Skype waarbij

hij antwoord geeft op vragen die ik heb na het lezen van zijn autobiografie (Wong, 2018).

Van China, via Hong Kong naar Canada

Paul Tsai-Pao Wong (1937) wordt geboren in de Chinese havenstad Tianjin. Het is ook het jaar waarin het Japanse Keizerlijke Leger binnenvalt en de stad Tianjin ontsnapt niet aan de gruwelen van deze oorlog. Het gezin Wong heeft ‘geluk’; Japanse soldaten verjagen hen ‘alleen maar’ uit hun woning. Paul zal opgroeien onder de Japanse bezetting. Als ik Paul vraag wat hem het meeste is bijgebleven van die eerste levensjaren, antwoordt hij dat hij nooit zal vergeten hoe zijn moeder worstelde met het voedseltekort in die tijd: “Je weet dat je arm bent als je iedere dag moeite hebt met eten op tafel zetten.”

Als de Japanse bezetting eindigt in 1945, is de rust in China van korte duur. Een jaar na

de capitulatie van Japan breekt de Chinese Communistische Revolutie uit. Het gezin Wong wordt gedwongen om naar Hong Kong te vluchten; met het laatste schip verlaten ze China. Na een zeereis van een maand komen ze terecht in Hong Kong waar Paul de rest van zijn jeugd zal doorbrengen. Tijdens zijn schooltijd pesten zijn schoolgenoten hem omdat hij de taal niet spreekt, en omdat hij een kleine en tengere jongen is, is hij een gemakkelijk doelwit. Hij laat zich niet kennen en oefent om zich te verweren. "Wil je mijn ijzeren vuist proberen?" Met deze uitspraak en het bewijs van deze goede rechtse, stoppen de pesterijen.

Later in zijn tienerjaren komt Paul in aanraking met het christendom. "Ik had nooit geleerd wie Jezus was, maar het idee dat er iemand dag en nacht over je waakt, gaf mij een gevoel van veiligheid." Het geloof krijgt een belangrijke plaats in het leven van Paul. Het is zijn grote droom om theologie in Canada te studeren en het is zijn zus Helen die Paul geld geeft om zijn droom uit te laten komen. Naast zijn studie in Toronto richt hij een kerk op maar al snel gaat het mis. Paul komt op voor een collega-pastoor die in zijn ogen onrechtvaardig wordt behandeld, maar zijn poging om vrede te stichten mislukt jammerlijk. Uiteindelijk verbannen de bestuursleden Paul van zijn eigen kerk. Als ik Paul vraag wat dat met hem deed, zegt hij: "Ik voelde me onrechtvaardig behandeld en eenzaam; nu ik erop terugkijk was het de donkerste periode uit mijn leven waarin ik me totaal verlaten heb gevoeld."

Pauls wetenschappelijke carrière

Paul besluit dan op zijn 27e om psychologie te gaan studeren. Zijn studie brengt hem naar universiteiten in de Verenigde Staten en Canada waar hij te maken krijgt met discriminatie en uitsluiting. "Overall liep ik ertegenaan dat mijn werk niet of nauwelijks werd gewaardeerd omdat ik Chinees ben." Dit zorgt ervoor dat Paul de rest van zijn carrière opkomt voor jonge onderzoekers die nauwelijks een kans krijgen in de academie, ondanks het goede onderzoek dat ze uitvoeren. Als ik Paul vraag of hij denkt dat hij iets aan die

onrechtvaardigheid heeft kunnen veranderen, zegt hij: "Deze strijd heb ik verloren, het systeem heeft me verslagen."

Al tijdens het begin van zijn studie heeft Paul het gevoel dat het zijn roeping is om onderzoek te doen naar hoe welbevinden kan worden bereikt door tegenslagen te overwinnen. Zelf vat hij het samen als: "Ik lijd, daarom ben ik gelukkig." Hij doet onderzoek naar volharding, veerkracht, stress en coping in het licht van frustratie, en fysieke en psychische pijn. Later in zijn carrière richt hij zijn aandacht op existentiële vraagstukken zoals: Hoe kunnen we positief ouder worden? Hoe kunnen we tevreden sterven? En wat kan zingeving hieraan bijdragen?

"Zingeving is een belangrijk fundament voor het menselijk welbevinden", zegt Paul, "want zingeving helpt bij het aanpassen aan veranderingen, bij het overwinnen van angst of om doelen te bepalen en te bereiken." Behalve deze praktische functies is zingeving ook filosofisch of spiritueel van aard. "Zingeving helpt tegenstrijdigheden en dilemma's in het leven beter te begrijpen omdat het zicht geeft op het grotere geheel." Op welke manier zingeving functioneel kan bijdragen aan het leven hangt af van de filosofische of spirituele kijk op het leven (Wong, 2012).

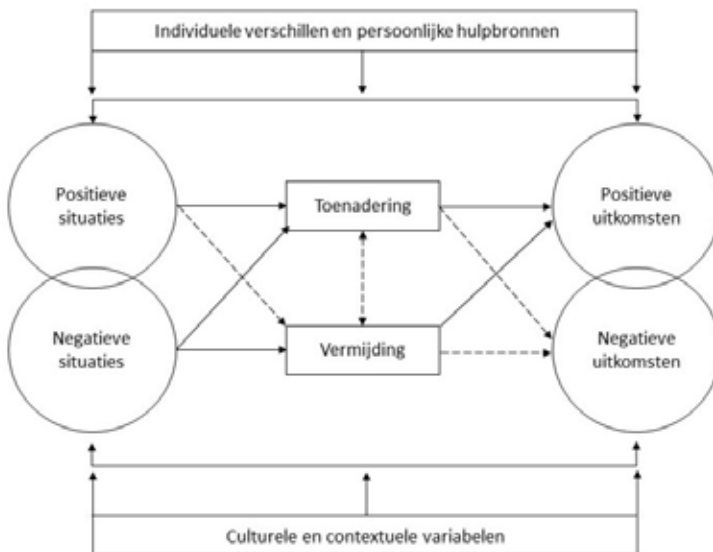
"Maar zingeving is toch voor iedereen anders?", zeg ik tegen Paul. Hij beaamt dit: "Dat klopt helemaal, zingeving is voor ieder mens anders. Voor de een is zingeving het veel geld bezitten, voor iemand anders is het status hebben en voor weer een ander is het vooral geen honger hebben." Deze diversiteit van zingeving laat zien dat er een allesomvattend theoretisch model nodig is waar alle mensen zich in kunnen vinden als het gaat om betekenis verlenen aan en in het leven. Paul bedenkt een model voor zingeving op basis van twee psychologische stromingen – de existentiële psychologie en de positieve psychologie – en noemt zijn model het *dual-systems model of meaning*.

Dual-systems model of meaning

Door een brug te slaan tussen de existentiële psychologie en de positieve psychologie, is het mogelijk om het beschikbare onderzoek over zingeving van beide stromingen te combineren. De existentiële psychologie heeft veel kennis over hoe te leven met de donkere kant van het leven, zoals de dood en sterfelijkheid, eenzaamheid en zinloosheid. Daartegenover staat de positieve psychologie die de nadruk legt op positieve ervaringen en emoties die het leven de moeite waard maken. Paul voegt deze beide stromingen samen en noemt het positieve psychologie 2.0 dat de basis vormt voor dit theoretische model van zingeving.

Het model van zingeving bevat zowel positieve als negatieve situaties omdat beide voorkomen in het leven. Bovendien zijn situaties nooit alleen maar positief of negatief volgens Paul: "Tijdens een romantische avond kun je je erg gelukkig voelen, maar er kan ook een gevoel van angst voor verlies van dit alles sluimeren." Deze duali-

teit zorgt voor een behoefte aan een reactie op zowel het positieve als het negatieve gedeelte van de situatie waarbij er sprake kan zijn van toenaderingsgedrag of vermijdingsgedrag. Toenaderingsgedrag kan positieve en negatieve gevolgen hebben. Paul vertelt: "Iemand kan bij zijn opa op bezoek gaan en dat voelt prettig, maar hij kan ook iemand opzoeken om ruzie te maken en dat voelt niet prettig." Dit geldt ook voor vermijdingsgedrag. "Als iemand besluit een gewelddadige partner te verlaten, kan de ervaring bijdragen aan de ontwikkeling van mentale veerkracht, maar stress op het werk verdoven door drank of drugs zal uiteindelijk voor meer problemen zorgen", legt Paul uit. Toenaderingsgedrag en vermijdingsgedrag kunnen elkaar versterken of afzwakken. Paul vertelt: "Iemand kan een positieve houding hebben en daardoor minder geneigd zijn te vermijden, omdat hij de negatieve ervaring als minder bedreigend ervaart. Vermijdingsgedrag zoals faalangst en vrees voor teleurstellingen kan het bereiken van doelen juist weer frustreren."



Afbeelding 1. Het dual-systems model of meaning heeft de auteur zelf gemaakt op basis van het artikel *Toward a dual-systems model of what makes life worth living* van Paul.

Foto door Lillian C.J. Wong, de vrouw van Paul



Behalve toenadering en vermijding, spelen individuele verschillen en culturele invloeden een rol binnen het dual-systems model of meaning. Persoonlijkheidskenmerken zoals openstaan voor nieuwe ervaringen en gewetensvol zijn, dragen bij aan respectievelijk een opmerksaam bewustzijn en een ontwikkeld verantwoordelijkheidsgevoel. Cultuur speelt een belangrijke rol in hoe mensen over hun wereld denken en hoe ze deze wereld waarnemen en begrijpen. Culturele waarden en normen bepalen wat positief of negatief is. Paul zegt: "Wat optimaal functioneren precies inhoudt, verschilt tussen culturen dus daar moet een hulpverlener oog voor hebben."

Het dual-systems model of meaning is een veelomvattend model dat inzicht geeft in de complexe verbanden tussen situaties, reacties en gevolgen, waarbij individuele verschillen en culturele context een belangrijke rol spelen. Het model stelt de hulpverlener in staat om op zoek te gaan naar die factoren die mogelijk veranderd kunnen worden in een interventie om het zoeken naar zingeving te ondersteunen en daarmee het optimaal functioneren van mensen te verbeteren. Dit model is de basis van de *Meaning Therapy* van Paul.

Meaning Therapy

Meaning Therapy is een integratieve, positief psychologische en existentiële benadering die hulpverleners kunnen gebruiken bij hulpvragen over zingeving. Het doel van de therapie is om het leven waardevol te maken ondanks tegenslagen en beperkingen. Binnen de therapie staat psycho-educatie centraal om zo cliënten te voorzien van handvatten om met de onvermijdelijke negatieve ervaringen in een mensenleven om te gaan en zo een gewenste toekomst te creëren (Wong, 2016).

Het motto van Meaning Therapy is: "*Meaning is all we need and relationship is all we have.*" Ik vraag Paul wat hij daarmee bedoelt. Hij legt uit: "Zingeving is een universele menselijke motivatie en een manier om de wereld om ons heen te begrijpen. Daarnaast willen we graag iets doen voor andere mensen en het grotere geheel. Dit vindt niet in een vacuüm plaats maar in een relationeel netwerk binnen een sociale en culturele context." Volgens Paul zijn alle mensen op zoek naar antwoorden en oplossingen voor hun problemen, en iedereen wil gelukkig zijn; hij ook. Veel mensen zullen hiervoor geen existentiële woorden gebruiken; sommigen zullen zelfs he-

lemaal niet nadenken over de zin van het leven. Toch zijn alle mensen altijd op zoek naar 'iets' en streven ze ernaar om hun leven beter te maken. Meaning Therapy is een positief psychologische interventie omdat het ervan uitgaat dat de menselijke geest wil overleven en floreren ongeacht wat er gebeurt. Deze realistische en dualistische positiviteit omarmt de donkere kant van het menselijke bestaan. Mensen kunnen volgens Paul ongelimiteerd zin geven aan het leven om zichzelf te beschermen tegen onvermijdelijke tegenslagen en hen de veerkracht te geven om ook in slechte tijden het leven de moeite waard te maken. Daarbij maakt de Meaning Therapy gebruik van het narratief. Daarover zegt Paul: "Mensen leven een verhaal dat ze kunnen vertellen en opnieuw kunnen schrijven. Hierdoor kunnen ze hun pijn begrijpen en ontdekken ze hun kracht om te veranderen" (Wong, 2016).

Met de dood in de ogen

Belast met een geschiedenis van lijden in China, opgroeiend tijdens de Japanse bezetting en na tientallen jaren van discriminatie en uitsluiting, is Paul nu een man van in de 80 die nog dagelijks aan het werk is. Zijn gezondheid is fragiel en hij heeft een aantal keer de dood in de ogen gekeken. Kanker heeft hem in zijn greep en chemotherapie en bestraling eisen hun tol. Hij heeft geleerd om te overleven en te floreren door zijn mentale en fysieke pijn te omhelzen. "Ik heb

een diep begrip gekregen van het menselijk lijden en ik ben er meer dan ooit van overtuigd dat zingeving essentieel is in ons korte leven vol lijdens." Het is gemakkelijk om dit te zeggen, maar er daadwerkelijk naar leven is een ander verhaal. Paul laat zien dat het kan en dat maakt hem een heel bijzondere man. ■

Dr. Lilian Jans-Beken is onafhankelijk onderzoeker, docent en schrijver. Ze geeft lezingen over dankbaarheid aan studenten en andere belangstellenden. Haar onderzoek richt zich op dankbaarheid, zingeving en positieve psychologie.

www.lilianjansbeken.nl

Referenties

- Wong, P.T. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In *The human quest for meaning* (pp. 49-68): Routledge.
- Wong, P.T. (2016). Integrative Meaning Therapy: From Logotherapy to Existential Positive Interventions. In P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg, & A. Batthyany (Eds.), *Clinical Perspectives on Meaning: Positive and Existential Psychotherapy* (pp. 323-342). Cham: Springer International Publishing.
- Wong, P.T. (2018). *A Lifelong Search for Meaning: Lessons on Virtue, Grit, and Faith*. Retrieved from <http://www.drpaulwong.com/autobiography/>

"De menselijke geest wil overleven en floreren ongeacht wat er gebeurt"