



# Lichter leven

## ONTDEK HET GEHEIM VAN POSITIVITEIT

Meer vreugde, liefde en plezier ervaren: dat wil iedereen toch wel? Geef uzelf meer positieve gevoelens met deze simpele oefeningen. Plus de uitkomsten van het *Psychologie Magazine*-positiviteitsonderzoek (negativiteit is een echte vrouwenkwaal). TEKST: PEGGY VAN DER LEE BEELD: PULP/GETTY IMAGES/TAXI



Hij was er al eerder langsgereden. Tussen het zwerf afval langs de weg was het kartonnen bordje in de grond geprikt: 'Toeter als je gelukkig bent'. De eerste keer had hij er, in een cynische bui, geen gehoor aan gegeven. Maar nu hij het bordje voor de tweede keer passeerde, zingend met zijn tweejarige dochter en vrouw op weg naar het strand, had hij het geluk gevoeld. En hij had zijn toeter een vrolijke klap gegeven.

Bij die eerste klap kon de Amerikaan Will Bowen, auteur van het boek *Een betere wereld*, nog niet bevroeden wat hij met zijn getoeter teweegbracht. Ja, hij voelde de kleine, vrolijke golf die door de auto rolde en die hem en zijn gezin even optilde – 'Wat doe je?' 'Ik ben gelukkig!' Maar steeds als hij het bord daarna passeerde en toeterde, voelde hij zich beter dan seconden ervoor. Eerst maar heel even en maar een beetje, maar met het aantal ritjes over de Highway 544 steeg Bowens emotionele thermostaat steeds verder. Tot hij al vrolijk werd als hij überhaupt de afslag nam – en vervolgens zingend de hele weg uitreed. Sterker, hij reed ervoor om.

De Amerikaanse psycholoog Barbara Fredrickson, hoofdonderzoeker van het Positieve emoties- en Psychofysiologielaab van de Universiteit van North Carolina, kan zich dat goed voorstellen. 'Dit verhaal laat perfect zien hoe opbouwend de werking van positiviteit is.' Je bent vrolijk, vestigt daar met een simpele handeling een paar keer de aandacht op, en een paar weken later heb je van een paar seconden vrolijkheid een halve dag vrolijkheid gemaakt.

## Geef positiviteit cadeau!

Kent u iemand die wel wat meer positieve gevoelens kan gebruiken? *Psychologie Magazine* introduceert deze maand de minitraining 'Positiever in 2 weken': twee weken lang dagelijks per sms een wetenschappelijk onderbouwde positiviteitsoefening. Op de bijbehorende website vindt u filmpjes en achtergrondinformatie bij de oefeningen. De minitraining kost € 7,50 – abonnees krijgen korting! – en met uw bestelling verricht u meteen uw eerste positieve daad: 1 euro van de verkoopprijs gaat naar de stichting Doe Een Wens, die hartewensen vervult van ernstig zieke kinderen. Meer weten en bestellen? Kijk op [psychologiemagazine.nl](http://psychologiemagazine.nl)

Fredrickson, van wie in september het boek *Positiviteit* verschijnt, wijdt al haar onderzoek aan het effect van positieve gevoelens. Dat emotieonderzoek vormt een grappig contrast met haar rationele aard; zelf is ze geen emotioneel natuurtalent. 'Ik ben meer van de cijfers. Met een enorme hoeveelheid meetinstrumenten heb ik alle kanten van positiviteit objectief belicht. En juist daarom kan ik zonder twijfel zeggen dat positiviteit je leven kan veranderen. Ik ben een leerling van mijn eigen werk geworden.'

### Iets anders dan tsjakka

Meer positiviteit – mochten beelden van 'Tsjakka!' en 'Tijgerrrr' roepende mensen zich opdringen, dan wijst Fredrickson die resoluut de deur. Het gaat om de korte momenten van opréchte positiviteit. Gevoelens van inspiratie en liefde, plezier en trots. En dankbaarheid, hoop, ontzag, belangstelling, sereniteit en vreugde, om precies te zijn. Dat zijn de tien vormen van positiviteit die, zo blijkt uit onderzoek, het dagelijks leven van mensen het meest kleuren. Het dankbare gevoel wanneer de zon doorbreekt als je net even een lunchwandeling maakt. De inspiratie die de chemie tussen jou en een ander teweegbrengt. De lol om een peuter die stralend komt laten zien hoe hij zijn schoenen helemaal zelf heeft aangetrokken – maar wel aan de verkeerde voet.

U kunt er zó een teug van nemen. Vraag u nu, terwijl u dit leest, even af: wat is er goed er aan mijn huidige omstandigheden? Wat maakt me blij dat ik hier zit? Hoe heb ik of hebben anderen er profijt van?

Positieve gevoelens zijn heel individueel: waar een bulderende zee de een vult met ontzag, slaat de ander de angst om het hart. Bovendien zijn ze kwetsbaar. Die onhandige peuter is leuk als jij er ontspannen een ontbijtje naast zit te eten, maar een bron van stress als jullie veel te laat zijn voor crèche en werk.

Positieve gevoelens gaan dieper dan het genot van een vrijpartij, een bad of een heerlijke maaltijd. Een warm, verzachtend bad voelt weliswaar heerlijk aan, maar het serene gevoel dat het kan veroorzaken blijkt de emotie die er op langere termijn toe doet. En die lekkere vrijpartij blijkt vooral van waarde door de liefde of het plezier dat je erdoor ervaart. Genot hangt samen met onmiddellijke bevrediging en kent een beperkt blikveld. Ware positiviteit verbreedt je geest juist en bevredigt op lange termijn.

Dat dit soort positieve gevoelstoestanden nooit zo lang duurt, maakt helemaal niet uit. 'Ze komen en gaan als perfect weer', stelt Fredrickson in haar boek

**Psychologie Magazine positiviteitsonderzoek laat zien:**

# Het kan een stuk vrolijker

*Psychologie Magazine* onderzocht bij 400 Nederlanders hoe positief of negatief ze in het leven staan. Dit zijn de uitkomsten:

- Maar liefst 58 procent van de Nederlanders ervaart **te weinig positieve gevoelens** op een dag. Hun positiviteitsratio is lager dan 3:1.
- Nederlanders zijn nog altijd **beter af dan Amerikanen**: van hen heeft maar liefst 80 procent een positiviteitsratio die lager is dan 3:1! Maar hadden de Amerikanen positiviteit niet juist uitgevonden? Fredrickson: 'In de Amerikaanse cultuur wordt vooral waarde gehecht aan energieke positieve gevoelens als plezier en vreugde, en veel minder aan de "rustige" gevoelens als tevredenheid of sereniteit. Wellicht weten Nederlanders dat hele scala aan positieve gevoelens wat beter te waarderen.' De cijfers wijzen inderdaad die kant op.
- **Hoe ouder de Nederlander, hoe meer positiviteit** hij in zijn leven ervaart. Van de jongeren tussen 18 en 29 jaar heeft 77 procent nog te weinig positieve gevoelens om aan de 3:1 ratio te komen. Maar tussen 50 en 64 jaar is dat percentage al teruggeschroefd tot 40 procent: genoeg om naar uit te kijken dus! Deze trend wordt bevestigd in internationaal onderzoek.
- Het ervaren van te weinig positieve gevoelens blijkt een typische **'vrouwenkwaal'**: 64 procent heeft er last van, tegenover 'slechts' 52 procent van de mannen. Fredrickson vertelt dat vrouwen hun gevoelens 'extremer' ervaren. Aangezien extreem negatief zwaarder weegt dan extreem positief, haalt dat de balans omlaag.
- Aan de **recessie** ligt het niet, vindt 59 procent van de Nederlanders. 31 procent denkt wél dat die 'een beetje' van invloed is op de hoeveelheid positieve gevoelens die hij of zij ervaart.

- De Nederlandse man krijgt het vaakst positieve gevoelens van het **omgaan met zijn partner** (50 procent). Seks komt met 47 procent op de tweede plaats, gevolgd door 'naar muziek luisteren' (38 procent). De Nederlandse vrouw raakt weliswaar ook het vaakst positief gestemd door haar partner (52 procent), maar **dat ligt niet aan de seks** – die staat bij hen pas op de elfde plaats. Vrouwen worden veel positiever van het omgaan met hun kinderen (42 procent), met vrienden (35 procent) of het lezen van een boek (30 procent).
- De meeste negatieve gevoelens worden veroorzaakt door het **huishouden** (61 procent), het reizen van en naar werk (47 procent), werken (37 procent), omgaan met de schoonfamilie (34 procent) en het lezen van de krant (33 procent).
- Kinderlozen ervaren significant minder positieve gevoelens dan **mensen met kinderen**: van de eerste groep haalt tweederde de verhouding 3:1 niet, onder ouders is dat iets meer dan de helft. Een relatie helpt ook voor een betere 3:1 verhouding, maar niet zoveel als het hebben van een kind.
- **Geld maakt wél gelukkig**: Nederlanders die bovenmodaal verdienen, hebben veel meer positieve gevoelens dan de Nederlanders met een modaal inkomen. En die zijn weer veel positiever dan mensen die onder modaal verdienen. In die laatste groep heeft maar liefst 79 procent te weinig positieve gevoelens.
- Op de vraag 'Wat zou er aan uw leven moeten veranderen om meer positieve gevoelens te krijgen?' antwoorden veel mensen dat ze **meer vrije tijd** willen, ander werk, een betere gezondheid of een hoger inkomen ('Circa drie miljoen euro,' specificeert een van hen). Voor één deelnemer (positiviteitsratio 0,9) moeten de burenhuizen voor meer positiviteit. Een ander wil graag 'opnieuw geboren worden' (positiviteitsratio 1). Een groot deel antwoordt: niets – 'Of op z'n hoogst een beetje meer zon'.

*Positiviteit*. 'De kunst is om ze niet te stevig vast te willen houden en daarmee hun voorbijgaande aard te ontkennen. Het is de kunst om er juist meer van in je leven te zaaien; om in de loop der tijd de *hoeveelheid* positiviteit te vergroten.'

### De ideale verhouding

Fredrickson ontdekte dat er een ideale positiviteitsverhouding of -ratio bestaat; het aantal positieve gevoelens dat ieder mens tegenover elk negatief gevoel zou moeten kunnen zetten om een gezond mens te blijven of worden. Die ideale verhouding

blijkt minimaal 3:1. Ten minste drie vrolijke, dankbare of nieuwsgierige oplevingen tegenover elk stressmoment. Dat is nodig omdat negativiteit veel intenser voelt dan positiviteit – een rotopmerking komt veel harder aan dan een compliment goed doet. Gelukkig komt positiviteit wel weer vaker voor dan negativiteit. Mensen voelen zich veel vaker goed dan niet goed. Eigenlijk is je slecht voelen vrij zeldzaam, op een heel leven aan gevoel.

Toch halen de meeste Nederlanders die verhouding van 3:1 niet. Dat blijkt uit onderzoek van *Psychologie Magazine* (zie pagina XX). De uitkomst: 58 pro-

cent van de Nederlanders is chagrijniger dan goed voor hen is. Dat betreft vooral vrouwen: 64 procent van de vrouwen en 52 procent van de mannen halen het evenwicht van drie positieve gevoelens tegenover elk negatief gevoel niet.

Het effect van positiviteit blijkt een omslagpunt te kennen, en daarom is die verhouding zo belangrijk. Steeds als de mensen met een verhouding van 3:1 of hoger werden vergeleken met de mensen die ónder die verhouding scoorden, bleek de eerste groep het zowel op mentaal als fysiek front veel beter te heb-

ben, maakten veel langere lijsten dan in neutrale toestand. Het verschil met mensen die eerst een zielig filmpje hadden moeten bekijken, was nog groter.

Positiviteit verbreedt dus je geest en maakt creatiever en oplossingsgerichter. Studenten scoren beter op tentamens als ze eraan beginnen met een zelf opgewekte positieve emotie. Artsen die in een positieve stemming worden gebracht met een klein cadeautje, blijken de informatie over hun patiënten beter op te nemen en minder gefixeerd te zijn op vooronderstellingen waaruit te snel conclusies worden getrokken.

Nog eentje om in uw zak te steken: positiviteit geeft een grotere kans van slagen bij onderhandelingen. Onderhandelaars die vreugde, belangstelling en plezier vertonen, slagen er vaker in concessies los te krijgen, overeenkomsten te smeden en contracten te sluiten met nieuwe zakenrelaties. Niks pokerface of hard onderhandelen, dus; vriendelijk en coöperatief moeten we zijn om iets voor

elkaar te krijgen.

Meer positiviteit creëren is eenvoudig. Het gaat om drie zaken, waarvan de 'vergulde positiviteit' het belangrijkste is: het goede in het goede zien. De liefde, vreugde of inspiratie waarderen als ze voorbijkomen, en er meer van creëren (zie de tips op pagina XX). Daarnaast kun je proberen zinloze negativiteit te verminderen door die eens wat vaker te negeren – gewoon níet verzuchten dat het weer regent. En ten derde kun je proberen vaker het goede in het slechte te zien. Je bent weliswaar ontslagen, maar ziet daarin ook de kans om in de komende periode te ontdekken wat je nu eigenlijk écht wilt. Zulke 'zilveren randjes'-positiviteit zal een negatieve situatie niet volledig neutraliseren. Dat geeft niet, het gaat om de stroom die je op gang brengt. Uit onderzoek onder rouwenden blijkt bijvoorbeeld dat je sneller herstelt als je naast je verdriet ook enige oprechte positiviteit kunt ervaren: zoals dankbaarheid voor de mooie tijd die je samen hebt gehad.

### Tirannie van de positievelingen

Toch is er ook een tegengeluid. Als je het klinisch psycholoog Barbara Held vraagt, is het pure onderdrukking, dat Amerikaanse ideaal van alles maar van de positieve kant bekijken. Zij noemt het de 'tirannie van de positieve houding' en maakte zich er zo kwaad over, dat ze het boek *Stop smiling, start kvetching* schreef. Niet lachen maar klagen: bij het uitkomen van haar boek stelde ze zelfs een Nationale Klaagdag in. Volgens Held doet het benadrukken van het positieve soms meer kwaad dan goed.

*Probeer eens het goede in het slechte te zien, of – nog beter! – het goede in het goede*

ben. Positievevingen vinden meer voldoening in hun leven en hebben minder last van depressies. Hun bloeddruk is lager, net als het niveau van het stresshormoon cortisol in hun lijf. Ze kunnen beter omgaan met tegenslag, leven meer in het nu, hebben betere sociale banden; de lijst is lang. En waar de positieven zich blijven ontwikkelen, blijken de negatievevingen stil te staan of zelfs achteruit te gaan.

### Blikverruimende werking

Een van de belangrijkste redenen voor het verschil tussen de twee groepen is het feit dat positiviteit de blik verruimt. Even een experimentje tussendoor: kijk eens naar het onderstaande beeld. Wat ziet u hier?



Bent u in een goede bui, dan zult u veel eerder het grotere geheel in dit plaatje zien – een driehoek. Mensen die zich neutraal of negatief voelen, hebben een beperktere blik en zien vooral de vierkantjes. Dat bleek althans uit het onderzoek van Fredrickson. In een ander experiment vroeg ze mensen om een lijst te maken van de dingen die ze nu graag zouden gaan doen als ze ineens een half uurtje vrij zouden krijgen. Proefpersonen die ze eerst had 'geïnjecteerd' met positiviteit, bijvoorbeeld door ze te laten terugdenken aan het vreugdevolste moment uit hun le-

# Test: hoe positief bent u?

Kijk eens terug op de afgelopen dag. Hieronder staat een lijst met gevoelens die u de afgelopen 24 uur misschien hebt ervaren. Geef steeds de sterkste mate aan waarin u dit gevoel de afgelopen 24 uur hebt gehad.

Bijvoorbeeld: u bent een paar keer boos geweest; de ene keer was dat 'een beetje' boos, en de andere keer was dat 'behoorlijk' boos. Dan vragen wij u om het antwoord 'behoorlijk' aan te vinken.

	0 = helemaal niet	1 = een beetje	2 = redelijk	3 = behoorlijk	4 = extreem
1. geamuseerd, opgewekt of lichtzinnig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. boos, geïrriteerd of geërgerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. beschaamd, vernederd of voor schut gestaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. geïnspireerd, gestimuleerd of opgetogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. minachtend, smalend of laatdunkend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ontzag, bewondering of verbazing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. walging, weerzin of afkeer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. gegeneerd, niet op uw gemak of opgelaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. dank, waardering of erkentelijkheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. schuld, berouw of blaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. haat, wantrouwen of achterdocht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. hoopvol, optimistisch of gesterkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. geïnteresseerd, alert of nieuwsgierig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. liefde, nabijheid of vertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. trots, zelfverzekerd of vol zelfvertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. droevig, bedrukt of ongelukkig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. vrolijk, blij of gelukkig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. bang, angstig of bevreesd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. sereen, tevreden of vredig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. stress, nervositeit of druk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Bereken nu uw positiviteitsratio

- Hoeveel positiviteitsvragen (1, 4, 6, 9, 12, 13, 14, 15, 17 en 19) hebt u een 2 of hoger gegeven?
- Hoeveel negativiteitsvragen (2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 16, 18 en 20) hebt u een 1 of hoger gegeven?
- Deel uw positiviteitscore door uw negativiteitscore. Als die laatste 0 is, beschouw hem dan als 1, omdat er nu eenmaal niet door 0 valt te delen. Het resultaat is uw positiviteitsratio van vandaag.
- Uw score is natuurlijk een momentopname. Voor een goed beeld kunt u de test eens twee weken lang elke dag invullen. Maak het uzelf makkelijk en ga daarvoor naar [psychologiemagazine.nl/positiviteit](http://psychologiemagazine.nl/positiviteit), dan hoeft u niet te rekenen.

### Wat zegt mijn score over mij?

**Score onder de 3:** U hebt minder positieve gevoelens dan goed voor u is, of u ervaart te veel negatieve gevoelens op een dag. Vrees niet; dat geldt voor de meeste mensen. Gebruik de oefeningen uit dit artikel (of bestel de minitraining 'Positiever in 2 weken') om de hoeveelheid positieve gevoelens dagelijks een beetje op te schroeven. Lig uw score onder de 1, dan is het raadzaam om via de huisarts hulp te zoeken bij het omgaan met uw negatieve gevoelens.

**Score 3 en hoger:** U kunt voldoende positieve gevoelens zetten tegenover elk negatief gevoel dat u ervaart. Een waardevolle vaardigheid, want u maakt uzelf er gezond mee. Onthoud wel dat negatieve gevoelens niet volledig weggewerkt hoeven worden: met een klein beetje stress of woede kunt u impasses doorbreken, of zelf en anderen verder brengen. Bovendien: het houdt het hart gelucht!

DEZE TEST IS ONTWIKKELD DOOR BARBARA FREDRICKSON EN OVERGENOMEN MET HAAR TOESTEMMING.

Hoe positief is de lachtherapeut? En hoe scoren de stadswacht en de begrafenisondernemer op de positiviteitstest? Sla snel om!



TEKST: NATALIE HANSEN BEELD: MALOU VAN BREEVOORT

### Miranda Middag (38), lachtherapeut

'Dat ik positiever ben dan gemiddeld verbaast me niet. Er is veel dat me opgewekt stemt. Een gesprek met een gepassioneerd mens; iemand die tegen een probleem aan lijkt te lopen maar er goed mee omgaat; en soms gewoon de wolken. Dankbaarheid voor de vanzelfsprekende dingen is de sleutel tot positiviteit. De lachtherapie is ook voortgekomen uit wie ik ben. Ik kreeg overal reacties: "Als jij lacht gebeurt er iets, het raakt me". Het is een doorslaand succes. Waar ik ontstemd door raak, is mensen die elkaar opzettelijk geweld aandoen, of niet integer zijn.'

**Score: 5** (positiviteit 10, negativiteit 2). Positiever dan gemiddeld

### Brechtje van de Moosdijk (39), chef buitenlandredactie RTL Nieuws

'Voor mijn werk selecteer ik tv-beelden waar je niet altijd blij van wordt. Het is soms slikken, maar ik bekijk ze door een "werkmasker" – het akelige raakt me meestal niet persoonlijk. Ik besef het belang ervan: ik kan zorgen dat een vreselijke gebeurtenis door veel mensen wordt gezien. Daarnaast krijg ik positieve energie door het intensieve contact met correspondenten: dat geeft me het gevoel dat ik de geschiedenis-in-wording van heel dichtbij meemaak. Het maakt me weleens boos als er voor een goed verhaal geen belangstelling is. Maar daar staat tegenover dat ik een hoop leuke collega's heb.'

Score: **3** (positiviteit 9, negativiteit 3). Gemiddeld

*'Die akelige  
tv-beelden  
raken me niet  
persoonlijk'*



TEKST: NATALIE HANSEN BEELD: MALOU VAN BREEVOORT



### Walter van Ballegoien (44), begrafenisondernemer

'Ik zie bijna dagelijks overleden mensen van alle leeftijden. Dat drukt je ongelofelijk met je neus op de feiten: als je wilt leven, moet je dat nú doen. Ik heb altijd gezegd: voor mijn veertigste wil ik alles gedaan hebben wat ik wil. Nu zit ik in de bonusjaren. Het werk raakt me wel. Als mensen voor de tweede keer een kind verliezen, dan maakt mij dat ook verdrietig. Maar het feit dat ik iets belangrijks voor ze kan doen, heft dat negatieve gevoel weer op.'

Score: **10** (positiviteit 10, negativiteit 1). Extreem positief

### Osman Aydin (28), stadswacht in Rotterdam

'Negativiteit of positiviteit heb je zelf in de hand. Mijn werk probeer ik te benaderen als hobby. Je kunt opzien tegen de reacties van bijvoorbeeld hangjongeren, maar ook gewoon afwachten wat er op je afkomt. En ik kan een parkeerbon doordrukken, maar ook vragen wat er aan de hand is en een waarschuwing geven. Wel krijg ik een vervelend gevoel als iemand die ik een kans geef, me bedondert. Of als collega's hun dag niet hebben. En soms ook van het weer!'

Score: **1,8** (positiviteit 9, negativiteit 5). Negatiever dan gemiddeld



## Geef uw leven meer glans: zo simpel kan het

### Benadruk de mooie dingen

Wees u bewust van het goede. Gaat u naar een theatervoorstelling die prima recensies heeft gehad? Verkneukel u dan vast vooraf: een van de mooiste voorstellingen van het jaar, en u gaat erheen! Zeg in de pauze even tegen uzelf wat een voorrecht het is het spel van zo dichtbij te ervaren. En geniet thuis nog even na voor u gaat slapen. Voorpret, bewuste ervaring, napret: het vergroot uw positiviteit met een factor 3.

### Plan elke dag een minivakantie

Waarom staan uw zintuigen op vakantie zoveel meer open? Waarom geniet u vooral dán van de omgeving, de mensen, de geuren en de geluiden? Waarom niet thuis ook die serene avondwandeling? Waarom niet hier eens een biertje in de buurtkroeg? Een ontbijt buiten, aan het begin van een doodnormale werkdag? Een voetmassage in uw lunchpauze?

### Verander uw mediamenu

Hoe vaker mensen tv-kijken, hoe gewelddadiger de wereld volgens hen is. Niet omdat ze beter geïnformeerd zijn, maar omdat ze de geweldscijfers schromelijk overschatten. Fredrickson: 'Als je je volledig onderdompelt in het nieuws ben je weliswaar goed op de hoogte, maar het eist ook zijn tol. Vraag je af in hoeverre de media jouw humeur beïnvloeden. En stel eens een mediadieet in.'

### Leg positiviteits-portfolio's aan

Er zijn tien vormen van positiviteit, zegt Barbara Fredrickson: inspiratie, liefde, plezier, trots, dankbaarheid, hoop, ontzag, belangstelling, sereniteit en vreugde. Kies de drie uit die u het meeste aanspreken. Zoek bij deze gevoelens foto's, citaten, knipsels, mailtjes, sms'jes, post-its, en verzamel die in drie mappen of doosjes. Beschouw ze als levende verzamelingen, laat ze groeien – ze moeten fris blijven om positiviteit te kun-

nen verhogen. Draag er eentje met u mee; de rest bergt u op. Bekijk zo'n portfolio vlak voor een belangrijke presentatie, na een drukke stressdag, in de wachtkamer; gewoon waar of wanneer het u uitkomt. Zodra dit portfolio u gaat vervelen, pakt u een ander uit de kast.

### Bedank waar het kan

Bij een goed afscheid hoort ook een waarderende samenvatting, zegt Fredrickson. Moet je afscheid nemen, of het nu van iets kleins is of iets groots, inventariseer dan wat voor goeds er is gebeurd op de betreffende plek. Vertel uw vrienden, na een etentje bij u thuis, dat u genoten hebt van hun verhalen. Bedank uw collega voor zijn nuttige feedback. Fredrickson: 'Je zult je verbazen hoe vaak je op een dag te maken hebt met eindes en afscheid.'

### Ga anders om met negatieve mensen

Ergert u zich aan een mopperende collega of zeurderige vriend? Vraag uzelf dan eerst eens kritisch af: voed ik zelf op een of andere manier de negativiteit van deze persoon? Lok ik hem of haar uit met mijn eigen reacties of woorden? Experimenteer met uw gedrag. Wat gebeurt er als u écht aandacht geeft, zonder oordeel vragen stelt en openstaat voor wat diegene te zeggen heeft? Ook kunt u de situatie veranderen. Klaagt uw vriendin altijd als u samen in de kroeg zit? Ga iets doen wat u beiden inspireert: fietsen, een kookcursus, naar de film. Dat geeft ruimte voor totaal andere gesprekken.

### Op zoek naar positieve inspiratie?

Kijk op [psychologiemagazine.nl/positiviteit](http://psychologiemagazine.nl/positiviteit) voor inspirerende blogs van Barbara Fredrickson en creëer meer positiviteit door uw positieve ideeën te delen op het forum!

Wie zich slecht voelt, kan zich schuldig gaan voelen over het feit dat hij al die positieve dingen niet ziet. Waarop hij zich alleen maar slechter voelt.

Fredrickson kan haar geen ongelijk geven. 'Als je héél erg gefocust bent op "Ik móét positief zijn", dan wordt het vergif. Ik pleit dan ook voor een lichtere variant: stel je open voor oprechte bronnen van positiviteit.'

Sowieso is het niet raadzaam om negativiteit volledig uit te bannen. Negatieve gevoelens zoals boosheid of schuldgevoel kunnen heel productief zijn. Opkomen voor iets dat je goed of eerlijk vindt, bijvoorbeeld, kan weliswaar woede of spanning veroorzaken, maar misschien krijg je zo wel je werkteam weer bij elkaar, of haal je de spanning in je relatie

uit de lucht. Bovendien weten we uit ander onderzoek dat het gezond is om af en toe je hart te luchten. Mensen die alles opkroppen, lopen uiteindelijk een veel groter risico op hart- en vaatproblemen.

Evolutionair gezien blijken negatieve emoties bovendien van belangrijke waarde. Waar positiviteit de geest verruimt, vernauwt negativiteit het blikveld juist en dat is handig in gevaarlijke situaties. Een negatief gevoel als angst zorgt er via die blikver-smalling voor dat je op cruciale momenten snel en effectief handelt. Zodat je een brandend huis meteen verlaat, bijvoorbeeld. Positieve emoties pasten in eerste instantie helemaal niet zo goed in die mal die het nut van emoties verklaarde. Totdat onderzoekers ontdekten dat je dankzij positieve gevoelens

vaardigheden en eigenschappen ontwikkelt die je *in de toekomst* tegen ellende beschermen. Een mooie illustratie komt van onderzoek onder huzaaraapjes. Net als mensen spelen deze dieren als ze jong zijn tikkertje. Daarbij passen ze steeds een slim trucje toe: ze gebruiken een flexibel boompje om zich in een onverwachte richting te katapulteren. Volwassen huzaarapen doen dat nooit. Tót ze moeten ontsnappen aan een roofdier – dan komt deze truc goed van pas. Al spelend ontwikkelen huzaarapen dus een vaardigheid die op een dag hun leven kan redden.

### In tijden van tegenslag

Ontslag of liefdesverdriet, lichamelijke kwalen of een baan die je boven het hoofd groeit: in moeilijke tijden is negativiteit onvermijdelijk. Juist positiviteit blijkt een belangrijke manier om met tegenslagen om te gaan. Positiviteit, zo ontdekte Fredrickson, is de

kies bij de dingen die je overkomen, wil Fredrickson maar zeggen.

### Vlindereffect

De mooiste ontdekking in al het positiviteitsonderzoek is misschien nog wel het aan de chaostheorie ontleende ‘vlindereffect’: een beetje meer positief gevoel kan een hele keten van positieve gebeurtenissen in gang zetten.

Precies wat Will Bowen, de toeteraar uit het begin van dit artikel, ontdekt als hij op zoek gaat naar de bron van zijn toeterplezier. In een huis vlak bij het bord treft hij een vriendelijke man die er samen met zijn vrouw al jaren gelukkig is. Zijn vrouw is ziek – artsen hebben haar opgegeven. ‘Op een dag zat ik op de veranda terwijl zij probeerde te slapen,’ vertelt hij Bowen. ‘Maar dat lukte niet vanwege de pijn. Ik was de wanhoop nabij. Maar terwijl ik daar zat,

hoorde ik de auto’s die op weg waren naar het strand. Iedereen is gelukkig als hij met vakantie gaat. Je maakt plannen, spaart, en gaat met je gezin op reis en geniet. Dat is toch heerlijk? Ik besepte dat haar dood niet het einde van alle geluk hoefde te betekenen. Het geluk was overal om ons heen, in al die auto’s die dagelijks op nog geen honderd meter van ons huis voorbijreden. En dus maakte ik dat bordje.’

Het getoeter bleek zijn vrouw goed te doen. ‘Terwijl ze daar lag, hoorde ze de

claxons, en dan putte ze troost uit de gedachte dat ze daar niet alléén lag dood te gaan. Ze maakte deel uit van het geluk in de wereld en werd er letterlijk door omringd.’ Als Bowen vervolgens haar kamer binnengaat om haar een hand te geven, vertelt ze dat ze het leven mooier vindt dan ooit. Dag en nacht hoort ze wel honderden keren de gekste claxongeluiden, die haar laten weten dat de wereld vol geluk is.

Geraakt en geïnspireerd verlaat Bowen het huis. Een jaar later is het bordje verdwenen en Bowen constateert mismoedig dat de vrouw is overleden. Tot hij een paar dagen later weer over de 544 rijdt. In plaats van het kleine, kartonnen bordje treft hij in de berm een enorm knalgeel bord aan, omzoomd met knipperlichtjes, dat hem aan beide zijden in grote oplichtende letters toeroept: ‘Toeter als je gelukkig bent!’ En met tranen in zijn ogen geeft Bowen nog maar eens een klap op zijn toeter. ■

#### MEER LEZEN

■ Barbara Fredrickson, *Positivity. Ontdek de kracht van positieve emoties*, Uitgeverij het Spectrum, € 19,95, is vanaf begin september te koop.

*Drie positieve gevoelens compenseren één negatief moment*

kern van de menselijke veerkracht. Mensen die na alle angst en stress van de terroristische aanslagen van 9/11 makkelijk terugveerden, bleken grotere emotionele complexiteit te vertonen in de omgang met stress dan minder veerkrachtigen. ‘In plaats van gewoon te zwichten voor negativiteit bewaren deze mensen ook hun positiviteit,’ schrijft Fredrickson in haar boek. Ze lijken positieve gevoelens makkelijker te kunnen aanspreken en kunnen ook sneller schakelen tussen negatieve en positieve gevoelens. Ze ontkennen de realiteit van negativiteit niet, maar wentelen zich er ook niet in.

Maar wat als je van nature niet zo positief bent ingesteld? Dan kun je het volgens Fredrickson prima leren. Dat blijkt ook uit haar onderzoek met niet-veerkrachtigen, die ze positieve gevoelens ‘toediende’. Bij een stressvolle opdracht gaf ze hun vooraf een aanmoediging: ‘Zie de opdracht die je nu gaat doen als een uitdaging die je verder brengt.’ Hun razende hartslag en bloeddruk, die voorheen veel langer onrustig bleven, bleken nu ineens net zo snel te kalmeren als die van de veerkrachtigen. Het gaat om de interpretatie die je

### Leah Bakker (40), medewerkster klachtenlijn

‘Ik voer vaak “weerstandsgesprekken” met klanten die een klacht hebben en die me boos benaderen. Het lukt me heel geregeld om zo’n gesprek om te buigen. Gisteren was een meneer zo boos dat hij niet eens in de wacht gezet wilde worden. Hij gaf me één minuut en toen het me lukte zijn probleem op te lossen, hoorde ik een zucht van verlichting. Hij bedankte me omdat ik ondanks zijn boosheid correct was gebleven. Het geeft me een goed gevoel als ik fouten kan herstellen. Maar dat lukt niet altijd. Gisteren zou ik een veel lagere score hebben gehad. Toen kwamen er een paar problemen voorbij die ik echt niet kon oplossen.’

Score: **3** (positiviteit 9, negativiteit 3). Gemiddeld



TEKST: NATALIE HANSEN BEELD: MALOU VAN BREEVOORT



### Reinier Sijkens (47), watermuzikant

‘Ik zoek positiviteit bewust op. Mijn beroep is vanaf een bootje in de grachten muziek maken, vaak om niet. Ik probeer ter plekke van de stad een theater te maken en de mensen daarin te laten delen. Als alles samenvalt, en licht, muziek, vogels, bootjes en mensen worden decorstukken, daar word ik extreem vrolijk van. Zoals gisteren, toen de beiaardiers van twee Amsterdamse kerktorens volgens afspraak met me mee speelden. En zelfs van de nood probeer ik een noot te maken. Als iemand op de kade zijn broek laat zakken word ik niet boos, maar roep ik: “Daar komt weer een schitterend wisselend decorstuk!”

Score: **10** (positiviteit 10, negativiteit 1). Extreem positief

*‘Het is mooi om steeds aan het begin van een leven te staan’*



### Eefje van Vliet (30), verloskundige

‘Toevallig was er vandaag op mijn werk een negatief voorval dat me beïnvloedde, maar eigenlijk ben ik op het irritante af positief. Ik werk in een academisch ziekenhuis, dus ik zie veel medisch problematische zwangerschappen. Als het ondanks alles lukt om mensen een goede ervaring te geven, en te merken hoe dankbaar ze zijn, stemt me dat heel blij. Net als de samenwerking met teamgenoten. Het klinkt zweverig, maar het is mooi om steeds aan het begin van een leven te staan. Mensen die blijven hangen in gezeur kunnen mijn dag verpesten. Hoewel nare dingen minder hard lijken aan te komen nu ik zelf zwanger ben.’

Score: **2,5** (positiviteit 10, negativiteit 4). Iets negatiever dan gemiddeld