



Dankbaarheid als
bron van **geluk**
en **groei**

De term 'floreren' werd in 2002 geïntroduceerd door de Amerikaanse psycholoog dr. Corey Keyes en het werd vervolgens een belangrijk thema binnen de positieve psychologie. Mensen die floreren staan emotioneel, psychologisch en sociaal stevig in hun schoenen en ze functioneren optimaal op zowel privé- als werkgerelateerde gebieden. Het ervaren van positieve emoties zoals dankbaarheid en het hebben van een dankbare karaktertrek lijkt een bijdrage te kunnen leveren aan het floreren van mensen. Dit artikel, gebaseerd op mijn promotieonderzoek, wil bijdragen aan kennis over dankbaarheid en aan het inzetten van dankbaarheid in de beroepspraktijk om het floreren van mensen te ondersteunen.

■ Lilian Jans-Beken

W

at is floreren en dankbaarheid?

Mensen die floreren scoren hoger op emotioneel, psychisch

en sociaal welbevinden (Keyes, 2002, 2005). Kenmerken van emotioneel welbevinden zijn de aanwezigheid van gevoelens van geluk, plezier en tevredenheid. Daardoor is deze factor vooral gerelateerd aan het hedonisme; het genieten van het leven in het hier en nu. Psychologisch welbevinden richt zich meer op het ervaren van autonomie, competentie en zingeving. Deze kenmerken houden verband met het eudaemonisme; het streven naar een leven als een goed mens die een bijdrage levert aan de medemens en de maatschappij. Emotioneel en psychologisch welbevinden zijn voornamelijk individueel gericht maar een mens is ingebed in een sociale omgeving. Sociaal welbevinden is dan ook het derde kenmerk van floreren en gaat onder andere over geaccepteerd worden door anderen en het gevoel hebben ergens bij te horen. Om te bepalen of

iemand floreert, is het van belang om naar deze drie componenten van welbevinden te kijken en te zien waar eventueel ruimte voor verbetering zit.

Dankbaarheid lijkt een bijdrage te kunnen leveren aan het floreren van mensen (Jans-Beken, 2018). Met 'dankbaarheid' wordt zowel een emotie als een karaktertrek bedoeld. Onze emoties ontstaan door een snelle en automatische inschatting van een bepaalde situatie en zorgen er vervolgens voor dat er effectief wordt gereageerd op deze situatie (Rosenberg, 1998). Globaal worden emoties onderverdeeld in positieve en negatieve emoties met elk een eigen functie. Negatieve emoties ontstaan in bedreigende situaties, ze vernauwen de aandacht en zorgen ervoor dat we effectief op deze bedreiging reageren door bijvoorbeeld te vluchten of te vechten. Positieve emoties daarentegen ontstaan op momenten van veiligheid, voldoening en overvloed. In die situaties verbreden de positieve emoties onze aandacht en zorgen ervoor dat we een grotere variatie aan gedachten en gedrag kunnen ontwik-

kelen die ons vervolgens kunnen ondersteunen als we op een later tijdstip te maken krijgen met tegenslag in het leven (Fredrickson, 1998, 2001, 2003). Dankbaarheid wordt gezien als een positieve emotie met een cognitieve, emotionele en sociale factor die onder andere zorgt voor sterke sociale banden. Voordat de emotie dankbaarheid ontstaat, is het van belang dat een voordeel in de omgeving als zodanig wordt herkend en wordt geïnterpreteerd. Deze inschatting is gebaseerd op de waargenomen 'kosten' voor en goede intentie van de gever, en de ervaren 'waarde' voor de ontvanger waaruit het morele en sociale karakter van de dankbare emotie blijkt (Emmons & McCullough, 2003; Tesser, Gatewood & Driver, 1968). Echter, het ervaren van de emotie dankbaarheid is niet beperkt tot interactie met mensen; ook het gevoel iets te ontvangen van bijvoorbeeld een hogere macht of van de natuur kan de emotie dankbaarheid doen ontstaan. Zowel het ervaren van dankbaarheid binnen sociale contacten als daarbuiten lijkt te kunnen bijdragen aan het floreren van mensen (Jans-Beken, 2018).

In de wetenschap wordt ook wel over dankbaarheid gezegd dat het een karaktertrek is. Een karaktertrek is een stabiele eigenschap van een persoon die ervoor zorgt dat bijvoorbeeld een emotie sneller ontstaat dan bij iemand die deze karaktertrek niet heeft. Ook zorgt een karaktertrek ervoor dat bepaalde emoties juist niet ontstaan omdat deze niet passen bij deze specifieke eigenschap (Rosenberg, 1998). Dankbaarheid als karaktertrek wil zeggen dat iemand een grotere neiging heeft om met de emotie dankbaarheid te reageren op kleine en grote voordelen in het leven en dat een gevoel van tevredenheid bij hen overheerst. Iemand met een dankbare karaktertrek zal de ervaren dankbaarheid vaker uiten naar anderen toe en dat kan op verschillende manier gedaan worden. Denk aan het 'dankjewel' zeggen, een bedankbriefje schrijven of iets terugdoen voor de ander. Door deze regelmatige uiting van dankbaarheid is ook door de omgeving te zien dat iemand een dankbare karaktertrek heeft. Zowel de emotie dankbaarheid als de karakter-

trek dankbaarheid worden gezien als positief voor het welzijn van de persoon en voor het welzijn van anderen (Jans-Beken, 2018).

Wat kan dankbaarheid bijdragen aan floreren?

Onderzoek laat zien dat dankbaarheid kan bijdragen aan de verschillende componenten van welbevinden van floreren. Zo wordt aangetoond dat dankbaar zijn samengaat met kenmerken van emotioneel en psychologisch welbevinden zoals meer levenstevredenheid, een groter geluksgevoel, een gevoel van autonomie ervaren en het hebben van een doel in het leven (Flinchbaugh et al., 2012; Lee, Tong & Sim, 2015; Robustelli & Whisman, 2018; Witvliet et al., 2018). Voor wat betreft de relatie tussen dankbaarheid en sociaal welbevinden is er veel ondersteuning te vinden in de wetenschappelijke literatuur. Het ervaren en uiten van dankbaarheid is in zowel bestaande relaties als in interactie tussen onbekenden een aanmerkelijke verbindende factor. Binnen bestaande relaties kan het ervaren en uiten van dankbaarheid zorgen voor een grotere betrokkenheid bij de relatie (Joel et al., 2013) en kan het de motivatie om zich in te zetten voor de relatie vergroten (Kubacka et al., 2011). Het ervaren en uiten van dankbaarheid kan ook zorgen voor nieuwe relaties tussen onbekenden. Door het ervaren en uiten van dankbaarheid naar een onbekend persoon toe, krijgt deze onbekende het signaal dat er iemand is die mogelijk een waardevolle vriend kan worden (Williams & Bartlett, 2015).

In mijn promotieonderzoek, dat is uitgevoerd in samenwerking met de collega's van de vakgroep Levensloopsychologie van de Open Universiteit, is met behulp van de Experience Sampling Method (ESM) onderzoek gedaan naar hoe de emotie dankbaarheid samenhangt met andere positieve emoties in het dagelijkse leven. Een ESM-onderzoek houdt in dat de deelnemers via een app op hun smartphone op tien momenten per dag gedurende zeven opeenvolgende dagen een korte vragenlijst invullen over hun emoties,

gedachten, gedrag en omgeving. Hierdoor ontstaat een beeld van de samenhang tussen emoties op het niveau van uren van de dag. De resultaten laten zien dat de emotie dankbaarheid en andere positieve emoties wederkerig samenhangen gedurende de dag; de emotie dankbaarheid gaat samen met meer positieve emoties op het volgende moment en omgekeerd. Interessant in dit onderzoek is dat deze samenhang sterker lijkt te zijn voor mensen die floreren (gemeten met de Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF)) dan voor mensen die niet floreren; hoe hoger iemand scoort op floreren, des te vaker worden positieve emoties en de emotie dankbaarheid ervaren (Jans-Beken, 2018). In een ander onderzoek uit mijn proefschrift vulden de deelnemers gedurende ruim zeven maanden vier keer een vragenlijst in over dankbaarheid (gemeten met de SGRAT), floreren (gemeten met de PANAS en SWLS) en psychische klachten (gemeten met de SCL-90). Deze resultaten toonden aan dat het hebben van een dankbare karaktertrek samenhangt met floreren op een termijn van zeven tot acht maanden, ongeacht de aanwezigheid van psychische klachten. Floreren blijkt nog steeds toe te nemen, ook als een persoon psychische klachten rapporteert. Op deze manier kan het hebben van een dankbare karaktertrek bijdragen aan de algehele psychische gezondheid op de middellange termijn (Jans-Beken et al., 2017). Gezien de gevonden positieve verbanden tussen zowel de emotie als de karaktertrek dankbaarheid en de verschillende componenten van welbevinden lijkt het cultiveren van een dankbare karaktertrek een van de manieren om het floreren van mensen te verbeteren.

Dankbaarheid in de praktijk

Het cultiveren van een karaktertrek is mogelijk met behulp van het Bottom-up Model of Change (Roberts & Jackson, 2008). Dit model gaat ervan uit dat een karaktertrek het resultaat is van een aantal onderliggende processen. Alleen als alle onderliggende processen van een bepaalde karaktertrek aandacht krijgen, is het mogelijk deze karaktertrek te ontwikkelen. De onderliggende

processen van de karaktertrek dankbaarheid zijn cognitief, emotioneel en sociaal van aard. Om de dankbare karaktertrek te cultiveren is het van belang bewust te worden van de voordelen in de omgeving, de emotie dankbaarheid regelmatig te ervaren en dankbaarheid te uiten naar anderen. Voor elk van deze processen stel ik een praktische oefening voor zodat de lezer er vervolgens zelf mee aan de slag kan.

Bewustwording van grote of kleine dingen in het leven waarvoor iemand dankbaar kan zijn, kan worden gerealiseerd door het zorgen voor klein ongemak. Denk hierbij aan een aantal stenen in een broekzak of een armband met wat grotere kralen. Iedere keer als iemand zich bewust wordt van de aanwezigheid van de stenen of kralen staat hij stil bij wat er op dat moment in de omgeving gebeurt waar hij dankbaar voor kan zijn. Vervolgens wordt een steen naar de andere broekzak verplaatst of wordt de armband aan de andere arm gedaan. Dit zorgt ervoor dat er zo min mogelijk gewenning optreedt van het voelen van de stenen of kralen. Als dit een aantal weken wordt volgehouden, zullen de stenen of de armband steeds minder vaak nodig zijn om zich bewust te zijn van kleine voordelen in de omgeving en daar dankbaarheid voor te voelen.

Het ervaren van de emotie dankbaarheid kan ook gerealiseerd worden met behulp van een van de klassiekers onder de dankbaarheidsoefeningen: het dankbaarheidsdagboek. Hierbij is het de bedoeling dat er op gezette tijden een aantal dingen wordt opgeschreven waarvoor iemand dankbaar is en waarom. Belangrijk is dat de manier waarop het dagboek wordt bijgehouden, de frequentie van bijhouden en het aantal punten waarvoor men dankbaar is, wordt overgelaten aan de persoon zelf. Het blijkt dat hoe meer instructie iemand ontvangt de intentie om daadwerkelijk een dankbaarheidsdagboek bij te houden afneemt (Kaczmarek et al., 2014); autonomie in het uitvoeren van deze oefening is dus essentieel.

Om het sociale aspect van dankbaarheid te stimuleren, is het wenselijk om niet alleen de emotie dankbaarheid te ervaren maar deze ook te uiten. De dankbaarheidsbrief is een bekende oefening waarbij een brief wordt geschreven aan een persoon voor wie iemand dankbaarheid voelt en vervolgens wordt deze brief aan de persoon in kwestie voorgelezen. Deze oefening zorgt vaak voor intense gevoelens en een piek in positieve emoties bij beide personen. Het hoeft echter niet altijd zo intens te zijn want ook in het dagelijkse

voorwaarden hierboven wordt voldaan heeft een oefening kans van slagen (Lyubomirsky & Layous, 2013; Parks & Biswas-Diener, 2013).

Kanttekeningen

Er zijn enkele kanttekeningen te zetten bij het cultiveren van dankbaarheid. Het ontwikkelen van de dankbare karaktertrek om een bepaald doel te bereiken zoals meer floreren als een extrinsieke of instrumentele beloning, kan ineffectief en zelfs schadelijk zijn. Zo wordt het uiten van dankbaar-



Dankbaarheid wordt gezien als een positieve emotie

leven kunnen mensen bedankt worden voor datgene wat ze hebben gedaan. Denk aan de dingen die mensen regelmatig voor iemand doen wat misschien in de loop van de tijd steeds meer voor lief genomen is, bijvoorbeeld een partner die iedere week zorgt dat de vuilnis wordt buitengezet of iedere avond voor het eten zorgt. Natuurlijk kunnen ook anderen expliciet bedankt worden door het hen te zeggen, hen een kaartje te sturen of door iets voor hen terug te doen.

Natuurlijk zijn dit slechts suggesties voor oefeningen om de emotie dankbaarheid te ervaren en de karaktertrek dankbaarheid te cultiveren in het dagelijks leven. Het staat iedereen vrij om de oefeningen zodanig aan te passen dat ze natuurlijk aanvoelen, dat ze er plezier aan beleven en dat ze het nut of de waarde ervan inzien. Daarnaast kunnen eventuele schuldgevoelens of schaamte ontstaan als iemand een oefening niet doet of als er sprake is van druk van andere personen dan de cliënt zelf. Dit wordt ook wel de 'person-activity fit' genoemd; in hoeverre sluit een oefening of interventie aan bij een persoon. Alleen als er aan de

heid naar ouders in bepaalde culturen gezien als een belediging (Parks & Biswas-Diener, 2013). Er is op dit moment veel aandacht voor positief-psychologische interventies waardoor de intrinsieke en morele waarde van dankbaarheid uit het oog kan worden verloren (Morgan, Gulliford & Carr, 2015). De positief-psychologische interventies zijn hoofdzakelijk gebaseerd op conditioneringsprincipes die initieel extrinsiek georiënteerd zijn. Als de ervaring van de emotie dankbaarheid als een intrinsieke beloning op zich wordt gezien tijdens deze interventies, dan kan optimaal floreren hiervan een gevolg zijn. Voor het cultiveren van dankbaarheid is het daarnaast van betekenis dat de emotie dankbaarheid oprecht wordt ervaren. Het is mogelijk om de vergelijking te maken met humor. Als iemand iets niet als grappig ervaart, dan zal het oprechte gevoel van plezier of vreugde niet ontstaan en zal de persoon in kwestie lachen als een boer met kiespijn. Dit zal hetzelfde zijn voor dankbaarheid: als iemand het voordeel niet als zodanig ervaart dan zal 'dankjewel' zeggen niet zorgen voor oprecht gevoelde dankbaarheid.

Daarnaast blijkt uit onderzoek dat mensen met al aanwezige psychische klachten niet altijd profiteren van dankbaarheidsinterventies en het komt zelfs voor dat mensen met een dysthyme stoornis door de interventie meer psychische klachten rapporteren (Sin et al., 2011). Dit kan mogelijk komen door de zelf-referentiebias (Beck, 2008) of de maladaptieve zelf-focus die mensen met depressieve klachten kunnen laten zien (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). Bij een zelf-referentiebias schrijven mensen externe gebeurtenissen toe aan zichzelf, terwijl ze hierop geen invloed kunnen uitoefenen. Een maladaptieve zelf-focus leidt tot een voortdurende negatieve aandacht voor zichzelf, de ervaren psychische problemen en hun mogelijke oorzaken en gevolgen die zich kunnen uiten in voortdurend piekeren. Hierdoor kan het moeilijk zijn om gericht te zijn op voordelen in de omgeving of op mensen die behulpzaam zijn. Dit kan er vervolgens voor zorgen dat er geen dankbaarheid wordt ervaren en de interventie eindigt in een faalervaring die niet zal bijdragen aan het herstel van de persoon in kwestie.

Conclusie

Onder dankbaarheid kan zowel een emotie als een karaktertrek worden verstaan. Uit mijn onderzoek blijkt dat beide kunnen bijdragen aan het emotionele, psychologische en sociale welbevinden van mensen; er is een positieve samenhang tussen dankbaarheid en floreren. Het cultiveren van dankbaarheid lijkt een waardevolle aanvulling te zijn voor mensen die zelfstandig aan een florerend leven willen werken of voor de coach of therapeut die samen met de cliënt werkt aan persoonlijke groei. Dit artikel wil bijdragen aan een gedegen introductie van het vergroten van dankbaarheid als positief-psychologische interventie om zo bij te dragen aan ons floreren. ■

Dr. Lilian Jans-Beken is universitair docent bij de vakgroep Levenslooppsychologie van de Open Universiteit. Haar onderzoek is gericht op zingeving, gezondheid en welzijn. Zij is breed geïnteresseerd in de positieve psychologie en de

mogelijkheden hiervan om mensen te ondersteunen bij hun groeiproces gedurende de hele levensloop.

References

- Beck, A.T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977. doi:10.1176/appi.ajp.2008.08050721
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377
- Flinchbaugh, C.L., Moore, E.W.G., Chang, Y.K., & May, D.R. (2012). Student well-being interventions: The effects of stress management techniques and gratitude journaling in the management education classroom. *Journal of Management Education*, 36(2), 191-219. doi:10.1177/1052562911430062
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B.L. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 91(4), 330-335.
- Jans-Beken, L.G.P.J. (2018). *Appreciating Gratitude: New Perspectives on the Gratitude - Mental Health Connection*. (Doctoral dissertation). Heerlen: Open University Netherlands.
- Jans-Beken, L.G.P.J., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacob, N. (2017). Gratitude, psychopathology and subjective well-being: results from a 7.5-month prospective general population study. *Journal of Happiness Studies*, 1-17.

- Joel, S., Gordon, A.M., Impett, E.A., MacDonald, G., & Keltner, D. (2013). The things you do for me: Perceptions of a romantic partner's investments promote gratitude and commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1333-1345.
- Kaczmarek, L.D., Goodman, F.R., Drażkowski, D., Kashdan, T.B., Połatyńska, K., & Komorek, J. (2014). Instructional support decreases desirability and initiation of a gratitude intervention. *Personality and Individual Differences*, 64, 89-93.
- Keyes, C.L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C.L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539
- Kubacka, K.E., Finkenauer, C., Rusbult, C.E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362-1375. doi:10.1177/0146167211412196
- Lamers, S.M., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., Klooster, P.M. ten, & Keyes, C.L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health Continuum Short-Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- Lee, L.-N., Tong, E.M.W., & Sim, D. (2015). The dual upward spirals of gratitude and basic psychological needs. *Motivation Science*, 1(2), 87-97. doi:10.1037/mot0000018
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- Morgan, B., Gulliford, L., & Carr, D. (2015). Educating gratitude: Some conceptual and moral misgivings. *Journal of Moral Education*, 44(1), 97-111. doi:10.1080/03057240.2014.1002461
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspect Psychol Sci*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Parks, A.C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. In T. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being* (pp. 140-165). Oakland: New Harbinger Publications.
- Roberts, B.W., & Jackson, J.J. (2008). Socio-genomic personality psychology. *Journal of Personality*, 76(6), 1523-1544.
- Robustelli, B.L., & Whisman, M.A. (2018). Gratitude and life satisfaction in the United States and Japan. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 41-55.
- Rosenberg, E.L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2(3), 247-270. doi:10.1037/1089-2680.2.3.247
- Sin, N.L., Della Porta, M.D., & Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 79-96). New York: Routledge.
- Tesser, A., Gatewood, R., & Driver, M. (1968). Some Determinants of Gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 233-236. doi:10.1037/h0025905
- Williams, L.A., & Bartlett, M.Y. (2015). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*, 15(1), 1-5. doi:10.1037/emo0000017
- Witvliet, C., Richie, F.J., Root Luna, L.M., & Tongeren, D.R. van (2018). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal*