

interview

‘Doctor Dankbaarheid’ wil haar dankbaarheid delen ‘Ik zie dat als mijn missie’

DOOR CAROLIEN PAASMAN

Psychologe Lilian Jans-Beken is gefascineerd door de bijzondere emotie die dankbaarheid heet. Na haar proefschrift *Appreciating Gratitude* schreef ze er ook een boek in gewone-mensentaal over. Als je het uit hebt, weet je: dankbaar in het leven staan, maakt gelukkiger.



Lilian Jans-Beken ging in acht jaar van vrachtwagenchauffeur naar doctor in dankbaarheid. | Foto: Gerda Venema

Een kleine tien jaar geleden maakte Lilian Jans-Beken (1969) een bijzondere carrièreswitch. Ze stopte als vrachtwagenchauffeur en studeerde af in de psychologie. Inmiddels is ze gepromoveerd in de positieve psychologie bij de Open Universiteit in Heerlen. Als een ‘Doctor Dankbaarheid’ geeft ze nu lezingen. Ze begeleidt studenten bij hun afstuderen, geeft colleges en ze presenteerde onlangs het eerste boek over haar favoriete onderwerp. Op de zolderetage van haar woning in Oudorp liggen duizend exemplaren klaar voor kopers. “Zelf beleef ik veel plezier aan dankbaarheid. Ik zie het als mijn missie om dat te delen.” Jans-Beken komt uit een katholiek nest in Noord-Limburg. Hoewel ze zegt dankbaar te zijn dat “mijn ouders en grootouders me dat hebben meegegeven” is ze zelf niet gelovig. “Spiritualiteit en religie vind ik interessant. Mensen die geloven, leven langer. De verklaring daarvan zou kunnen liggen in het feit dat je in een gemeenschap leeft. In elk geval kan geloven geen kwaad. Zolang je je er prettig door voelt, moet je er vooral mee doorgaan.”

VRACHTWAGENCHAUFFEUR

In haar boek stelt ze zich kort voor; een nogal wispelturige schoolverlater met een goed stel hersens maar zonder diploma. Na twaalf ambachten en dertien ongelukken gaat ze als internationaal chauffeur aan de slag. Ze ontmoet de liefde van haar leven, en

die stelt voor dat hij in haar onderhoud zal voorzien terwijl zij gaat studeren. “Deze kans, deze liefde, deze toewijding, deze zorg. De tranen stroomden over mijn wangen, het was een intense ervaring. Ik begreep dat ik dankbaarheid voelde, niets dan dankbaarheid voor mijn eigen man en voor wat hij allemaal voor mij had gedaan en gelaten.”

Die emotie speelt sinds dat moment een grote rol in haar leven. “Het is een emotie die ontstaat als je beseft dat je iets van een ander krijgt wat je nodig hebt. Dat besef is belangrijk.”

Dankbaarheid is iets anders dan waardering, verklaart ze met een voorbeeld. “Mijn partner had mijn auto gewassen met een schuursponsje. Mijn auto – gelukkig was het een oude – zat vol met krassen. Ik waardeerde dat hij mijn auto had gewassen, maar dankbaar was ik niet; met zijn actie was niet voorzien in een behoefte.”

Vier jaar nadat ze afstudeerde in de Levenslooppsychologie promoveerde de voormalige trucker op de relatie tussen dankbaarheid en mentale gezondheid. Bij wetenschappelijk onderzoek gaat het om groepen, getallen en gemiddelden. Voor haar boek ging Jans-Beken op zoek naar het gezicht van dankbaarheid. “Ik wilde een toegankelijk boek schrijven. Het interviewen vond ik heel erg leuk om te doen. Omdat er intussen al iemand anders een leesbaar boek over dankbaarheid schreef, besloot ik dankbaarheid te

laten zien aan de hand van een serie korte verhalen.” Een oproepje op Facebook leverde haar genoeg dankbare vrouwen op om wel drie boeken te kunnen vullen. “Veel moeilijker waren de mannen”, vertelt ze. “Vrouwen komen veel gemakkelijker uit voor hun emoties, bij mannen ligt dat anders.”

‘Bij alle geloven is dankbaarheid een belangrijk gegeven’

Dankbaarheid kun je oefenen, vindt Jans-Beken, bijvoorbeeld door dagelijks een dankbaarheidsdagboek bij te houden. “Dat zou je kunnen vergelijken met bidden. Je kiest een moment waarop je dankt voor wat de dag je heeft gebracht. Je haalt God uit het verhaal, maar eigenlijk doe je hetzelfde”, zegt de wetenschapper.

JE ZEGENINGEN TELLEN

Ze gaf het onderwerp religie wel een plek in haar boek. Zo komt de relatie tussen geloof en dankbaarheid aan de orde in het verhaal van franciscaan Fer van der Reijken, die dagelijks zijn zegeningen telt en God vanzelfsprekend vindt. En er is het verhaal van Joke Heikens, die regelmatig bijdragen levert aan *Katholiek Nieuwsblad*. Ze verzette zich tegen het geloof dat ze van haar ouders meekreeg, totdat ze op het dieptepunt van haar leven werd bekeerd.

“Bij alle geloven is dankbaarheid een belangrijk gegeven”, vertelt Jans-Beken. “Al merkte ik tijdens het werken aan het boek wel dat er ook mensen zijn die er niets van moesten hebben, juist door het geloof waarmee ze opgroeiden. Zij móesten dankbaar zijn, bijvoorbeeld ook als er iemand was overleden, en dat maakt dat ze nu geen goede relatie hebben met het begrip dankbaarheid. Als er iemand is overleden, mag je verdrietig zijn. Alle emoties hebben een functie.” ●



Lilian Jans-Beken, Een zoektocht naar dankbaarheid

Uitgave: eigen beheer
Pagina's: 152 | € 15,95

ISBN 978 90 90321 19 6

Te koop via lilianjansbeken.nl