



Inspiratiebron voor dankbaarheid

De Kracht Van Dankbaarheid

Door Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen (2018)

222 pagina's

Houten: Uitgeverij TerraLannoo, 222 p.

Recensent: Lilian Jans-Beken

Een boek over dankbaarheid, dat trok direct mijn aandacht als wetenschappelijk onderzoeker van dit onderwerp. Schrijvers van dit handzame boek zijn Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen, respectievelijk professor van de vakgroep Psychologie, Gezondheid & Technologie aan de Universiteit Twente en psychotherapeut met focus op onder andere aanvaarding, compassie en veerkracht. Beiden hebben in het verleden al een aantal boeken uitgegeven met betrekking tot de positieve psychologie. De titel van hun nieuwste pennenvrucht maakt nieuwsgierig; blijkbaar kan dankbaarheid iets voordeligs brengen voor mensen. De auteurs geven in het voorwoord blijk van hun aanvankelijke terughoudendheid, die door veel mensen zal worden herkend als het gaat over de positieve uitkomsten die kunnen ontstaan door het ervaren en uiten van dankbaarheid. Gelukkig laten ze ook weten dat ze deze terughoudendheid hebben laten varen en dat ze u en mij willen vertellen hoe dankbaarheid kan bijdragen aan een beter leven.

Het boek behandelt een aantal thema's, zoals dankbaarheid als levenshouding, als waardering van het goede en als sociale kracht. Bohlmeijer en Hulsbergen besteden aandacht aan dankbaarheid gedurende de levensloop, dankbaarheid in relatie tot mentale gezondheid en wat de betekenis is van dankbaarheid. Een hoofdstuk gaat over barrières die het ontwikkelen van een dankbare levenshouding in de weg kunnen staan. De inhoud van de diverse hoofdstukken is gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en de tekst wordt aangevuld met kaders waarin uitkomsten van veel wetenschappelijke onderzoeken

worden weergegeven. Op een groot aantal plekken in het boek krijgt de lezer tips en toepassingen aangereikt om direct aan de slag te gaan met het laten groeien van dankbaarheid. Dit alles wordt aangevuld met mooie gedichten en uitspraken van bekende mensen. Belangrijk is dat de auteurs de lezer erop wijzen dat dankbaarheid niet alleen in goede maar ook in slechte tijden van belang kan zijn; deze nuance is belangrijk als het gaat over positieve psychologie in het algemeen en dankbaarheid in het bijzonder.

Hoewel ik erg enthousiast ben over het boek, heb ik ook twee kritiekpunten. Het is spijtig dat de auteurs geen gebruik van de Nederlandstalige gevalideerde dankbaarheidsvragenlijsten hebben gemaakt die sinds 2015 online beschikbaar zijn. Dit had de wetenschappelijke basis van het meten van dankbaarheid als een karaktertrek verbeterd. Een ander punt van kritiek zijn de rode letters waarin de wetenschappelijke uitkomsten zijn vormgegeven; dat leest niet zo prettig, zeker niet als het wat donkerder is.

De Kracht Van Dankbaarheid is een toegankelijk boek dat de wetenschap achter de deugd dankbaarheid helder uitlegt voor een breed publiek. De opgenomen oefeningen zorgen ervoor dat de enthousiaste lezer direct aan de slag kan gaan met het laten groeien van dankbaarheid. De coach of psycholoog die een cliënt wil uitnodigen om welbevinden te vergroten door middel van dankbaarheidsoefeningen kan ook gebruik maken van dit boek. Dat maakt het een boek om dankbaar voor te zijn.

Dr. L. Jans-Beken is universitair docent levenslooppsychologie aan de Open Universiteit. E-mail: info@lilianjansbeken.nl.