



Werken aan geluk

Geluk en optimisme

Door: Madelon Peters en Elke Smeets (2017)

Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 176 p.

Recensent: Lilian Jans-Beken

Een bewezen werkzaam programma op basis van de positieve psychologie.' Met zo'n uitspraak scheppen Madelon Peters en Elke Smeets hoge verwachtingen. Peters is professor in de experimentele gezondheidspsychologie aan de Maastricht University. Smeets werkt bij dezelfde universiteit als docent positieve psychologie en is daarnaast werkzaam als klinisch psycholoog in een privépraktijk verbonden aan het Universitaire Ziekenhuis in Leuven. Hun zelfhulpboek *Geluk en Optimisme* is tot stand gekomen op basis van oefeningen die zijn ingezet tijdens wetenschappelijk onderzoek naar het welbevinden van mensen met chronische pijnklachten. De combinatie van bepaalde psychologische oefeningen bleek sterke effecten te genereren bij de deelnemers met betrekking tot hun welbevinden. De auteurs wilden dat iedereen kon profiteren van deze uitkomsten en daarom heeft dit programma als doelstelling het versterken van positieve emoties en optimisme, en daarmee het vergroten van gevoelens van welbevinden en geluk voor iedereen.

Het programma is gebaseerd op oefeningen uit de positieve psychologie. Onderwerpen als positieve en negatieve emoties, de verbreed-en-bouwtheorie van positieve emoties, geluk en optimisme passeren kort de revue. De wetenschappelijke theorie wordt begrijpelijk uitgelegd met aansprekende voorbeelden zodat de positieve psychologie voor de niet-wetenschappelijke lezer gaat leven. Het boek bevat ook een wetenschappelijke verantwoording per hoofdstuk voor de lezer die meer verdieping zoekt.

Dan volgen de hoofdstukken die het programma

met de vier thema's beschrijven: vergroten van zelfcompassie, versterken van positieve emoties, leren genieten en versterken van toekomstgericht optimisme. Voordat de lezer aan de slag gaat, wordt deze uitgenodigd een voormeting te doen gebaseerd op gevalideerde vragenlijsten. Halverwege en aan het einde van het programma kunnen de deelnemers deze vragenlijsten nogmaals invullen om hun vooruitgang te monitoren. Iedere module bevat informatie over het onderwerp van de module en uitvoerige beschrijvingen van de oefeningen. Dit alles wordt geïllustreerd met voorbeelden over het thema. Aan het einde krijgt de lezer de kans een programma met oefeningen samen te stellen dat bij hem of haar past. Dit is in lijn met de *person-activity-fit* dat belangrijk is in het volhouden van oefeningen en de daaraan verbonden resultaten. Als laatste wordt de lezer uitgenodigd zelf een nawoord te schrijven van dit boek op basis van diverse vragen; een creatieve manier om de lezer het programma te laten evalueren.

Geluk en optimisme is een zelfhulpboek met een goed wetenschappelijk fundament. Het is als een soort werkboek geschreven voor 'de gewone lezer' maar zeker ook bruikbaar voor psychologen of coaches die in hun praktijk een hulpvraag krijgen van cliënten met betrekking tot hun welbevinden. Of misschien wil je als psycholoog zelf je geluk bevorderen; psychologen zijn tenslotte net mensen. Dit programma kan beslist werkzaam zijn voor veel lezers.

Drs. L. Jans-Beken is verbonden aan de Open Universiteit Heerlen. E-mail: info@lilianjansbeken.nl