

# Geluk en optimisme

*Een bewezen werkzaam programma  
op basis van positieve psychologie*

Madelon Peters  
Elke Smeets



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam  
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2017, Madelon Peters en Elke Smeets

ISBN 978 90 5712 488 4  
NUR 770

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (fsc) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# Voorwoord

Dit boek biedt een zelfhulpprogramma voor het bevorderen van geluk en optimisme dat is ontwikkeld aan de Universiteit van Maastricht. De directe aanleiding voor het schrijven van dit boek was het succesvolle resultaat dat we behaalden in ons onderzoek met het hier gepresenteerde pakket aan oefeningen. Deze oefeningen waren in eerste instantie bedoeld om welbevinden en levensgeluk van mensen met chronische pijnklachten te vergroten. In twee opeenvolgende onderzoeken konden we aantonen dat patiënten meer geluk ervoeren, optimistischer naar de toekomst keken en minder negatieve gedachten over de pijn hadden nadat ze het programma hadden doorlopen. Ook verminderden depressieve gevoelens en angst. De effecten bleken verrassend sterk. Toen we vervolgens door Uitgeverij Nieuwezijds benaderd werden met de vraag of we het programma wilden omvormen naar een zelfhulpboek, hebben we deze kans aangegrepen om het programma toegankelijk te maken voor een breder publiek. Omdat we denken dat veel meer mensen baat kunnen hebben bij de oefeningen, hebben we in dit boek de specifieke focus op pijnklachten achterwege gelaten. Op deze manier is een voor iedereen toepasbare methode beschikbaar om aan zijn of haar geluk en optimisme te werken.

Alle teksten en casussen in het boek zijn van de hand van de auteurs. De verschillende oefeningen zijn grotendeels gebaseerd op het werk van verschillende belangrijke onderzoekers binnen de positieve psychologie. De samenstelling van het volledige pakket aan oefeningen en de volgorde waarin ze worden aangeboden komt

echter voor rekening van de auteurs. Verantwoording van de gemaakte keuzes en de herkomst van de verschillende oefeningen wordt in de volgende hoofdstukken gegeven.

Wij bedanken onze Zweedse collega's Steven Linton, Ida Flink en Sofia Bergbom voor hun bijdrage aan het samenstellen en uittesten van een eerdere versie van het programma, en collega Jantine Boselie onder wier leiding één van de twee studies naar de effectiviteit van het programma is uitgevoerd. Kristin Neff bedanken we voor haar bijdrage aan het zelfcompassieonderdeel van dit programma en onze collega Hugo Alberts voor de fijne brainstormmomenten over positieve psychologie. Daarnaast bedanken we alle patiënten die deelgenomen hebben aan het onderzoek en die we op vele momenten hebben lastig gevallen met onze vragenlijsten. Tot slot bedanken we onze partners en dierbaren voor hun steun en de ruimte die ze ons gaven om aan dit boek te werken.

Madelon Peters en Elke Smeets

# Inhoud

Inleiding 9

|   |     |
|---|-----|
| 1: Wat is positieve psychologie?              | 15  |
| 2: Het programma Werken aan geluk             | 29  |
| <i>Intermezzo: Zelfevaluatievragenlijsten</i> | 37  |
| 3: Module 1: Zelfcompassie                    | 45  |
| 4: Module 2: Drie goede dingen                | 73  |
| <i>Intermezzo: Zelfevaluatievragenlijsten</i> | 81  |
| 5: Module 3: Genieten                         | 89  |
| 6: Module 4: Optimisme                        | 111 |
| <i>Intermezzo: Zelfevaluatievragenlijsten</i> | 137 |
| 7: Positieve veranderingen vasthouden         | 145 |

|   |     |
|---|-----|
| Jouw persoonlijke scores                        | 155 |
| Interpretatie scores zelfevaluatievragenlijsten | 156 |
| Jouw eigen nawoord                              | 159 |
| Websites en verder lezen                        | 161 |
| Verantwoording                                  | 165 |

# Inleiding

Er zijn talloze zelfhulpboeken op de markt die beloven dat ze levensgeluk kunnen bevorderen. Anderzijds is er ook veel scepsis over de waarde van dergelijke boeken. Is het werkelijk mogelijk om geluk uit een boek te leren? En moeten we als mens wel streven naar geluk? Of is het een niet te bereiken ideaal en leidt het najagen van geluk juist tot ongewenste effecten zoals ontevredenheid met het huidige leven en het alsmear streven naar meer?

Er is geen eenduidig antwoord op deze vragen. Feit is dat zelfhulpboeken niet altijd waarmaken wat ze beweren. Soms zijn de pretenties wel erg hoog gegrepen ('Je kunt alles bereiken wat je wilt'; 'Geluk is binnen ieders handbereik') en daarmee gedoemd om te mislukken. En ondanks dat een groot deel van de bestaande boeken vaak wel aanbevelingen en/of oefeningen bevatten die elk op zich gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek, is in veel gevallen de effectiviteit van het totaal aangeboden pakket niet of onvoldoende bewezen.

Feit is echter ook dat de behoefte om aan het eigen geluk te werken groot is. Met dit boek beogen we op een wetenschappelijk verantwoorde manier in deze behoefte te voorzien. We bieden een pakket aan praktische oefeningen met bewezen effectiviteit. We pretenderen niet dat door het maken van de oefeningen in dit boek alle dromen altijd in vervulling zullen gaan; noch dat verdriet, boosheid of somberheid volledig kunnen worden uitgebannen. Wel denken we dat ons programma mensen kan helpen om meer te genieten van de dingen om hen heen en om geluk te putten uit

kleine mooie momenten. Het doel is niet om alsmaar te streven naar meer, maar juist om stil te staan bij wat er nu is. Ook verwachten we dat dit boek mensen kan leren om met meer vertrouwen naar de toekomst te kijken. Een optimistische kijk op het leven betekent niet dat je altijd exact krijgt wat je wenst, maar wel dat je er vertrouwen in hebt dat wat er ook gebeurt, het uiteindelijk wel goed komt. Ook in de toekomst zijn het vaak de kleine dingen die ons geluk verschaffen.

Het programma is 'evidence-based', zoals wetenschappers dat noemen, en bevat een pakket aan oefeningen dat stevig is ingebed in wetenschappelijk onderzoek. De auteurs zijn ervaren wetenschappers die zelf onderzoek naar de effectiviteit van de verschillende technieken hebben gedaan. Het boek presenteert dan ook een gebalanceerd pakket van oefeningen met een theoretisch gestuurde opbouw. Het totale pakket is in zijn integrale vorm getest en effectief gebleken.

In eerste instantie is het programma ontwikkeld voor mensen met chronische pijnklachten, die door de oefeningen die in het boek worden gepresenteerd een gelukkiger leven kunnen leiden ondanks de pijn. De oefeningen in het boek zijn echter niet specifiek op pijn of andere klachten toegespitst, maar zijn toepasbaar voor iedereen die gelukkiger en optimistischer in het leven wil staan. Als je je regelmatig 'down' voelt, weinig zelfvertrouwen hebt, een traumatische gebeurtenis moet verwerken, in een rouwproces verkeert, met een chronische ziekte kampt, of gewoon in het algemeen iets positiever tegen het leven wilt aankijken kan dit boek je helpen. De opzet van het boek is zodanig dat het zonder professionele begeleiding te gebruiken is. In vier modules die op elkaar voortbouwen proberen we je levensgeluk en optimisme stapje voor stapje te verhogen. Het doorlopen van het totale programma duurt normaal gesproken 7 weken. Je kunt het echter in je eigen tempo doen en er meer tijd voor uittrekken.

Dit boek is heel praktisch. De kern bestaat uit oefeningen die in het dagelijks leven kunnen worden uitgevoerd en zich richten op

vier thema's: vergroten van zelfcompassie, versterken van positieve emoties door meer aandacht te krijgen voor leuke dingen, leren genieten van dingen en versterken van toekomstgericht optimisme. Vooral dat laatste element is uniek en nog niet beschreven in andere zelfhulpboeken. Bestaande boeken die pretenderen optimisme te vergroten, leren in feite om negatieve gedachten over gebeurtenissen in het verleden om te buigen. De techniek in dit boek leert je om positieve gedachten over de toekomst te formuleren.

Voorafgaand aan het praktische gedeelte wordt in hoofdstuk 1 uitleg gegeven over wat positieve psychologie is. Verder gaan we in dat hoofdstuk in op de rol van positieve en negatieve emoties en het belang van het bevorderen van positieve emoties voor algemeen welbevinden. Ook komt de vraag aan bod waar verschillen tussen mensen in geluk en optimisme vandaan komen. Zijn deze aangeboren of kunnen we ons geluksgevoel en optimisme zelf beïnvloeden? Aan de hand van het werk van de belangrijkste onderzoekers op deze terreinen zullen we laten zien dat het mogelijk is om een positieve verandering te bewerkstelligen.

Het tweede hoofdstuk gaat specifiek in op de achtergrond van het programma zoals gepresenteerd in dit boek. Het beschrijft de opbouw van het programma en het onderzoek dat er al mee gedaan is. Het boek bevat een bewerkte versie van het internetprogramma 'Gelukkig ondanks pijn' dat is gebruikt in de begeleiding van patiënten met chronische pijnklachten. We geven een korte samenvatting van de resultaten van het onderzoek naar dit programma. Omdat de oefeningen niet specifiek zijn afgestemd op chronische pijnproblematiek maar iedereen kunnen helpen om gelukkiger en optimistischer te worden hebben we het huidige programma omgedoopt tot 'Werken aan geluk'.

In hoofdstuk 3 tot en met 6 komen de vier bouwstenen aan bod waar het programma op gestoeld is: zelfcompassie, aandacht voor positieve dingen, genieten, en optimisme. Elk hoofdstuk biedt voorbeelden uit de praktijk en één of meer praktische oefeningen en opdrachten om aan dat specifieke aspect van welbevinden te werken. Hoofdstuk 3 is geheel gewijd aan zelfcompassie. De oefen-



ningen in dit hoofdstuk leren je om vriendelijk voor jezelf te zijn en om jezelf niet te veroordelen als er eens een keer iets mis gaat of als je een fout maakt. De oefeningen zijn erop gericht om een (te) kritische houding naar jezelf te herkennen en om te buigen naar een meer compassievolle houding. Dit hoofdstuk met bijbehorende oefeningen vormt de basis voor de rest van het boek. Het cultiveren van een compassievolle houding vergroot de ontvankelijkheid voor de overige oefeningen.

In hoofdstuk 4 introduceren we één van de meest gebruikte en zeer effectieve oefeningen van de positieve psychologie: Drie goede dingen. De oefening is even simpel als doeltreffend. Door elke avond stil te staan bij de goede, mooie of leuke dingen die die dag gebeurd zijn verruim je je blik. De meeste mensen zijn geneigd vooral aandacht aan negatieve zaken te besteden en deze te onthouden. Door systematisch stil te staan bij de goede en mooie dingen in het leven verschuift de aandachtsfocus van het negatieve naar het positieve. Door de oefening een week lang consequent te doen wordt het uiteindelijk een gewoonte om stil te staan bij de goede dingen in het leven.

In hoofdstuk 5 gaan we een stapje verder. Dit hoofdstuk is gewijd aan genieten. Hierin leer je om gedurende de dag stil te staan bij mooie en leuke dingen en hiervan te genieten. Dit kunnen heel kleine dingen zijn, maar door er voor open te staan geven deze kleur aan het leven. Ook leren we je om actief plezierige zaken op te zoeken en in te bouwen in het dagelijks leven. Je gaat zogenaamde ‘minivakanties’ nemen, waarin je de tijd neemt die dingen te doen waaraan jij plezier beleeft.

Hoofdstuk 6 is volledig gewijd aan optimisme. De oefening in dit hoofdstuk leert je om positieve gedachten over de toekomst te formuleren. Door de oefeningen in de vorige hoofdstukken is er ruimte gekomen om met vertrouwen naar de toekomst te kijken. Door te schrijven over de mooie en fijne dingen die in de toekomst kunnen gebeuren en deze dingen je dagelijks in te beelden, creëer je een meer optimistische levenshouding. Je visualiseert je ideale toekomst. Tot slot worden in hoofdstuk 7 tips en handvaten gege-