

# Dankbaarheid, een boost voor je welzijn

- Mia Leijssen –

Manuscript gepubliceerd in: *Veel geluk. Het grote geluksonderzoek*. Lannoo 2014. pp.124-135

Een jonge vrouw, moeder van drie kinderen, ligt in het ziekenhuis voor de chemobehandeling van een ernstige kanker. Om zichzelf op te beuren, houdt ze een ‘dankbaarheidsdagboekje’ bij. Elke avond noteert ze de kleine en grote dingen die haar die dag blij gemaakt hebben en die ertoe bijdroegen dat die dag de moeite waard was.

Zo schrijft ze na een moeilijke dag: ‘Mijn vriendin heeft hier een lekker geurend boeket bloemen gezet’, ‘Vandaag op de radio een nieuw muziekprogramma ontdekt’ en ‘Mijn kinderen zijn goed opgevangen bij opa en oma’.

Ze voelt dat ze met vernieuwde moed naar zichzelf kijkt en het helpt haar om ‘s avonds met de glimlach in slaap te vallen. Ze is er zelfs van overtuigd dat ze daardoor mooiere dromen heeft.

Als ze hersteld is en het gewone leven weer zijn gang gaat, herleest ze nog eens wat ze toen genoteerd heeft. Ze beseft dat ze weer heel veel vanzelfsprekend is gaan vinden, zelfs haar gezondheid. Ook merkt ze dat ze snel geïrriteerd raakt door kleine problemen met de kinderen in plaats van te genieten van hun aanwezigheid.

## 2.1. Een geschenk

Merkwaardig genoeg ervaren mensen vooral dankbaarheid in moeilijke of levensbedreigende omstandigheden. Als ze bijvoorbeeld ongedeerd uit een autocrash komen of als ze verlost worden van hun pijn, komt de waardering voor hun leven op de voorgrond. Dan zijn ze dankbaar voor wat anderen doen en krijgt alles een nieuwe glans. Alsof ‘het goede’ zich vooral toont in contrast met ‘het slechte’. Niets went zo snel als een comfortabel leven. Gemakkelijk beschikbare voordelen worden dan evident en geven geen aanleiding meer tot dankbaarheid.

Waardering en dankbaarheid zijn nauw verwant. Waardering is de cognitieve erkenning dat iets waarde heeft en dat hangt samen met het besef dat iets niet eindeloos of onuitputtelijk is (Watkins, 2014)<sup>i</sup>. Doordat iets dreigt weg te vallen, vergroot de psychologische waarde die je eraan toekent.

**Zo lokken ernstige ziekte en ongevallen paradoxaal veel dankbaarheid uit.** Uitspraken als ‘Ik ben blij dat ik nog leef’ of ‘Gelukkig kwam die dokter tussen’, tonen aan dat er vaak eerst een crisis nodig is om duidelijk te maken wat echt belangrijk is.

Dat komt ook tot uiting in het aanschijn van de dood. Dit is het ultieme moment waarop mensen hun zegeningen tellen en elkaar bedanken voor alles.

Dankbaarheid is een emotionele reactie waarbij je je ‘gezegend’ voelt en mensen en dingen beschouwt als een ‘geschenk’. Belevingen van zegeningen op je levenspad hebben weinig te maken met objectieve gegevens, wel met je levenshouding.

Zo stelden onderzoekers vast dat mensen na de tsunami in dezelfde omstandigheden heel verschillend reageerden. Sommigen zagen zichzelf als ‘gelukkige overlevende’ en waren dankbaar voor het weinige dat ze nog hadden of voor de hulp die ze ontvingen. Anderen zagen zich daarentegen als ‘ongelukkige slachtoffers’ voor wie geen hulp kon baten (Teigen & Jensen, 2011)<sup>ii</sup>.

Ook hier zorgde het fenomeen van de gewenning snel voor afnemende dankbaarheid. Zo werden voedsel en kleding de eerste dagen heel dankbaar in ontvangst genomen. Na enkele dagen werden de slachtoffers kritischer en bestookten ze hulpverleners met klachten en eisen.

## **2.2. Tegengif**

Dankbaarheid verschilt van ‘iets verschuldigd zijn’. Dankbaarheid gaat niet gepaard met de verplichting iets te moeten terugdoen en vertrekt niet vanuit manipulatie om in de gunst te komen of nog meer te krijgen.

Dankbaarheid is een pure emotionele reactie van erkenning dat (er) iets goed is (geweest). Dat geeft het organisme een opkikker. De persoon benadrukt daarbij het gevoel van ‘overvloed’ in plaats van het ‘tekort’.

Juist omdat dankbaarheid zo duidelijk bijdraagt aan ons welzijn, hebben wetenschappers onderzocht of opdrachten en oefeningen de krachten kunnen aanboren die verscholen zitten in het cultiveren van dankbaarheid, ook zonder dat we met een crisissituatie geconfronteerd worden.

De opdracht om een dankbaarheidsdagboek bij te houden, wordt beschouwd als ‘de moeder van alle interventies binnen de positieve psychologie’ (Emmons, R.A., & McCullough, M.A., 2003)<sup>iii</sup>. De charme zit in de eenvoud van de instructie: ‘Houd een schrift, een blad papier of

een computerdocument bij en schrijf daarin regelmatig een aantal punten op waarvoor je dankbaar bent.’

Omdat je deze opdracht zo gemakkelijk kunt toepassen in allerlei contexten, is er al veel onderzoek gedaan naar de effecten van dankbaarheid. ‘Je zegeningen tellen’ blijkt het beste tegengif te zijn voor de gewenning die ons al snel parten speelt in een luxelevens. **Zo herwaarderen we alle geneugten van het leven die we zo vanzelfsprekend vinden.**

Dit ‘resetten’ van je gewoonteblik geeft alles wat je omringt opnieuw waarde. Dat blijkt niet alleen een gezonde remedie te zijn voor welzijnskwalen, het heeft ook de kracht om depressieve symptomen te voorkomen en te verhelpen (Lyubomirsky, S. , 2008)<sup>iv</sup>.

### 2.3. Leuke dag

Kinderen vinden (varianten van) de dankbaarheidsoefening bijzonder leuk. Zo was er een jongen van zeven die ‘s avonds nooit alleen in zijn bed kon blijven, omdat hij te veel piekerde over wat hem bang maakte en over de vele dingen die hij moeilijk vond in de loop van de dag. Zijn papa stelde voor om op het einde van het slaapritueel telkens drie leuke dingen uit zijn dag te vertellen. De jongen kreeg nog steeds de gelegenheid om zijn hart te luchten over zijn vele kinderzorgen. Maar als hij daarna uitgenodigd werd om te vertellen wat hij fijn vond aan de dag, klaarde zijn stemming meteen op. Hij herinnerde zich dat een vriend hem gevraagd had om te voetballen, hij vond het dessert lekker, hij was blij dat papa met hem in bad was gegaan.

Na enkele dagen wilde de jongen dat papa ook vertelde wat hij leuk vond aan zijn dag. De papa was verrast door die interesse. Hij benoemde: ‘Ik vond het leuk dat jij de tafel al gedekt had toen ik eten kookte’, ‘ik vond het gezellig samen met jou in bad’ en ‘op het werk had ik vandaag even tijd om naar de fitness te gaan’.

De jongen gaat sindsdien veel rustiger slapen. Bovendien ontwikkelen vader en zoon een intiemere band door kleinere en grotere dingen die ze waarderen met elkaar te delen.

Een andere populaire manier om dankbaarheidsbewustzijn te ontwikkelen, is de dankbaarheidsbrief. Ook hier is de instructie eenvoudig: ‘**Schrijf een brief aan iemand die uitzonderlijk vriendelijk of goed voor je geweest is** en die je nooit echt bedankt hebt.’ Die brief wordt soms alleen maar geschreven, soms ook verstuurd. Soms wordt het effect nog versterkt door de brief persoonlijk te gaan voorlezen.

Deze vorm van dankbaarheid blijkt veel teweeg te brengen bij alle betrokkenen: van grote ontroering tot radicale levensveranderingen (Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006)<sup>v</sup>.

## 2.4. Vier dimensies

Onderzoekers hebben heel wat positieve effecten van dankbaarheid aangetoond<sup>vi</sup> (voor een overzicht zie ook Watkins 2014). Vaak zijn persoonskwaliteiten die dankbare mensen kenmerken moeilijk te onderscheiden van de effecten van dankbaarheid. Het positieve gedrag van dankbare mensen geeft immers aanleiding tot sterkere effecten van de dankbaarheidsoefeningen.

Maar ook het omgekeerde is jammer genoeg waar: ondankbare mensen hebben meer weerstand om zich te engageren voor dankbaarheidsoefeningen. Zo reageerde een van de deelnemers uit ons grootschalig onderzoek als volgt: ‘Ik heb niemand die ik dankbaar ben, dus geldt deze tip niet voor mij.’

Gelukkig reageert slechts een minderheid zo op een uitnodiging tot dankbaarheid. Voor de meeste mensen is het een welgekomen eyeopener om na te denken waarover ze dankbaar zouden kunnen zijn.

**Dankbaarheid draagt duidelijk bij aan welzijn op fysiek, sociaal, psychisch en spiritueel vlak.** Als die vier dimensies – fysiek, sociaal, psychisch en spiritueel – aanwezig zijn in iemands welzijn, spreken we over ‘existentieel’ welzijn. Existentieel welzijn is optimaal wanneer de dankbaarheid evenwichtig gespreid is over die vier dimensies waarin het menselijk bestaan zich kan ontwikkelen (Leijssen, 2013)<sup>vii</sup>.

In **de fysieke dimensie** rapporteren mensen onder andere dat ze dankbaar zijn voor materieel comfort, lekker eten, aangenaam weer, muziek, kunst, natuurpracht en bovenal gezondheid. Dankbare mensen zijn minder gericht op materiële welstand, omdat hun focus veel ruimer is. Ze kunnen genieten van kleine, eenvoudige dingen. Ze zijn ook sneller geneigd om hun bezit te delen.

Het is duidelijk aangetoond dat je beter slaapt als je je dag afrondt met je te ‘her-inneren’ wat je dankbaar stemt. Dankbaarheidsoefeningen hebben positieve effecten op de gezondheid en helpen tegen verslavingen.

In **de sociale dimensie** blijkt dat dankbare mensen betere relaties hebben, vriendelijker zijn, gemakkelijker iets doen voor anderen en meer emotionele ondersteuning geven aan anderen. Zo groeit er een cirkel van wederkerige behulpzaamheid en vriendschap.

Daarin drukken dankbare mensen ook vaker hun erkentelijkheid uit voor de goedheid van anderen en vinden ze het niet zo evident dat anderen hen een dienst bewijzen. Ze zijn ook meer vergevingsgezind en meer bereid om vanuit empathie naar anderen te kijken.

In **de psychische dimensie** leidt dankbaarheid ertoe dat mensen zich verantwoordelijkheid voelen voor hun eigen geluk. Vanuit het besef van hun talenten nemen ze ook meer ontplooiingskansen op. Dat resulteert in een opmerkelijk betere stemming en in een positievere evaluatie van alles. Het maakt hen ook ontvankelijker om schoonheid op te merken en te waarderen.

Onderzoekers spreken ook hier van een ‘cirkel van dankbaarheid’: wie dankbaar is, heeft meer aandacht voor positieve zaken en herinnert zich die eerder. En wie positieve dingen opmerkt en herinnert, is dankbaarder. Meer zelfs: de houding van dankbaarheid zorgt ervoor dat er steeds meer aanleidingen en redenen komen om dankbaar te zijn.

Dankbare mensen zijn geen naïeve optimisten die pijn en moeilijkheden ontkennen. Het zijn wel leergierige mensen die hun aandacht richten op wat er naast de lastige dingen nog meer te beleven valt. Ze hebben de neiging om problemen te herdefiniëren als uitdagingen waarin groeikansen zitten en ze dragen hun beperkingen en kwetsuren met waardigheid. Toch zijn ze bescheiden en plaatsen ze zichzelf gemakkelijk in een groter perspectief.

## **2.6. Overstijgen**

Dat alles doet onderzoekers besluiten dat dankbaarheid in wezen **een spirituele levensoriëntatie** is die ervoor zorgt dat mensen verbondenheid met anderen en de natuur extra appreciëren. Daardoor voelen ze zich verantwoordelijk om zich altruïstisch en moreel hoogstaand te gedragen tegenover alles en iedereen.

Dankbaarheid blijkt ook een bron van zingeving te zijn. Dat blijkt nog sterker wanneer andere zingevingbronnen opdrogen. Dat is vaak het geval op het einde van iemands leven. Bij zeventigplussers vonden we een sterke verbinding tussen dankbaarheid, het gevoel een zinvol leven te leiden en spirituele transcendentie (Heyns, 2014; Vanhoof, 2013)<sup>viii</sup>.

Daarbij bleek – zoals in veel ander onderzoek – dat dankbaarheid zorgt voor spirituele groei. Egobelangen maken immers plaats voor zelfoverstijgende waarden met liefde als de essentie van zijn.

Een getuigenis van een topchirurg die door zijn collega's erg geapprecieerd wordt als harde wetenschapper, illustreert dankbaarheid als spirituele levenshouding. 'Bij het uitvoeren van een medische ingreep wijs ik mijn medewerkers er altijd op dat wij een kostbaar menselijk wezen in onze handen hebben. Voordat ik ga opereren, verbind ik mijzelf liefdevol met het wezen van de patiënt. Na afloop van elke operatie dank ik alle medewerkers uitdrukkelijk. In ons vak is de pijnlijke realiteit dat het ook soms slecht afloopt. Dan kan ik minstens oprecht tegen iedereen zeggen: "Wij hebben ons uiterste best gedaan, maar een grotere macht heeft er anders over beschikt." Mijn jarenlange ervaring heeft me geleerd om erg bescheiden te zijn over wat ik kan begrijpen. Maar ook om de wonderen die zich soms voltrekken in de operatiezaal te erkennen en daarvoor in dankbaarheid het hoofd te buigen.'

In de spirituele dimensie hangt het 'tellen van zegeningen' samen met het besef **dat er meer is tussen hemel en aarde dan je kleine zelf**. Een diep dankbaarheidsgevoel omvat het grotere dat als een onuitputtelijk reservoir ter beschikking is in voor- en tegenspoed.

Zoals deze dertienjarige na een ernstig ongeval in haar dagboek schreef: 'Het wezen van mijn dankbaarheid gaat samen met een liefde die ik niet in woorden kan uitdrukken, maar enkel kan voelen. Het staat ver af van het beeld dat de maatschappij vaak schetst van dankbaarheid en liefde. Ik heb voor het eerst bewust ervaren hoe er voor mij gezorgd wordt op een manier die ik amper kan beschrijven. Het doet er voor mij niet toe hoe je dat noemt. Er zat iets onmetelijks en alomvattends in wat ik ervaren heb. Het vervult mij met enige schroom om erover te schrijven.'

## 2.7. Spirituele emotie

Dankbaarheid wordt in het gezaghebbende handboek van Peterson en Seligman (2004)<sup>ix</sup> gezien als een bijzondere vorm van 'transcendentie'. Ook hoop, spiritualiteit, waardering van schoonheid en humor vallen hieronder, omdat die kwaliteiten onderling sterk samenhangen. De wetenschapper Vaillant (2002, 2008)<sup>x</sup> noemt dankbaarheid een 'spirituele emotie', net als liefde, mededogen, hoop, vergevingsgezindheid, ontzag en vreugde. Hij vindt streven naar

geluk kortzichtig en pleit ervoor om belang te hechten aan wat op langere termijn vreugde en dankbaarheid schenkt.

**Vreugde is wezenlijker en stabiel dan geluk en gaat naar de kern van het zijn.**

‘Vreugde heeft alles te maken met verbondenheid met anderen. Bij geluk draait het daarentegen om spanningsverlaging voor het zelf. Geluk stelt ons in staat om weg te rennen voor de pijn, terwijl vreugde ons laat erkennen dat lijden bestaat. Geluk is geen basisemotie, want geluk is grotendeels cognitief bepaald. Vreugde is wel een primaire emotie. Vreugde kunnen we ervaren in onze ingewanden. Vreugde is lachen vanuit de onderbuik.’<sup>xi</sup>

Geluk activeert het sympathisch zenuwstelsel – waar ook reacties als vluchten of vechten gestimuleerd worden. Vreugde en dankbaarheid situeren zich in het parasympathisch zenuwstelsel – waar zich ook de stimuli om te rusten en te verteren bevinden.

Evolutionair zijn vreugde en dankbaarheid relevant omdat het biologisch beloningssysteem ouders er bijvoorbeeld voor doet kiezen om hun kinderen te beschermen en gevaar voor hun eigen leven te trotseren. Dit ligt ver voorbij het lustprincipe.

Geluk weerspiegelt doorgaans activiteit in een klein deel van de hersenen, terwijl bij vreugde en dankbaarheid veel grotere delen van het centrale zenuwstelsel betrokken zijn.

**In tegenstelling tot opwindning verlagen vreugde en dankbaarheid de hartslag en zijn ze rustgevend.** Ze gaan samen met levendigheid en opgewektheid, ondanks lijden. Zo kunnen we op een begrafenis moeilijk over ‘geluk’ spreken. Wel kan er vreugde zijn door het samenkomen van verwanten en vrienden die de overledene in dankbaarheid herdenken.

## **2.8. Krachtbronnen**

Kleine kinderen drukken heel spontaan hun dankbaarheid uit in hun lichaamstaal. Ze zijn ook nog van nature ‘mindful’. In een jachtig leven gaan die kwaliteiten razendsnel verloren. Dan veronderstelt dankbaarheid dat je opnieuw aandacht geeft en momenten van stilstaan en reflectie inbouwt om op te merken wat iets of iemand voor je betekent. Echt erkenning geven aan het goede heeft bovendien het vermogen het goede in je leven te vermenigvuldigen.

**Als je focus gericht is op wat je dankbaar stemt, voel je duidelijker aan wat goed is voor je.** En door te erkennen welke mensen of dingen je dankbaarheid oproepen, vergroot je de kans dat je daar meer aandacht aan zult besteden.

Existentieel welzijn betekent een perspectief van hoop overeind houden in tijden van lijden, menselijke veerkracht ervaren en krachtbronnen ontdekken die ondanks of dankzij

probleemsituaties oplichten (Leijssen, 2013). Dankbaarheid kan zo de boost bij uitstek zijn die ons welzijn dient van geboorte tot dood.

- 
- <sup>i</sup> Watkins, P.C. (2014). *Gratitude and the Good Life. Toward a Psychology of appreciation*. Springer.
- <sup>ii</sup> Teigen, K.C., & Jensen, T.K. (2011). Unlucky victims or lucky survivors? Spontaneous counterfactual thinking by families exposed to the tsunami disaster. *European Psychologist*, 16, 48-57
- <sup>iii</sup> Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (red.; 2004), *The Psychology of Gratitude*, New York: Oxford University Press.
- <sup>iv</sup> Lyubomirsky, S. (2008), *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, New York: Penguin Press.
- <sup>v</sup> Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006), Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- <sup>vi</sup> Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009), Gratitude Predicts Psychological Well-Being above the Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.
- Kashdan, T.B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006), Gratitude and Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Vietnam War Veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177-199.
- Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R., & King, L.A. (2008), Reconsidering Happiness: The Costs of Distinguishing between Hedonics and Eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- Kasser, T., & Ahuvia, A. (2002), Materialistic Values and Well-Being in Business Students. *European Journal of Social Psychology*, 32(1), 137-146.
- Lambert, N.M., Fincham, F.D., Stillman, T.F., & Dean, L.R. (2009), More Gratitude, Less Materialism: The Mediating Role of Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42.
- Wood, A.M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009), Gratitude Influences Sleep through the Mechanism of Pre-Sleep Cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43-48.
- Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliouis, M., & Joseph, S. (2008), The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385.
- <sup>vii</sup> Leijssen, M. (2013). *Leven vanuit liefde. Een pad naar existentieel welzijn*. Tiel: Lannoo.
- <sup>viii</sup> Tinne Vanhoof, *Existentieel welzijn en zingeving bij ouderen*. Masterproef aangeboden tot het verkrijgen van de graad van Master in de Psychologie. KULeuven, 2013. o.l.v. Prof. Dr. M.Leijssen en Dr. J.Dezutter.
- Laura Heyns, *De verwevenheid van dankbaarheid en zingeving met welzijn en zingeving*. Masterproef aangeboden tot het verkrijgen van de graad van Master in de Psychologie. KULeuven, 2014. o.l.v. Prof. Dr. M.Leijssen en Dr. J.Dezutter.
- <sup>ix</sup> Peterson, C. & M.E.P. Seligman (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Oxford: University Press.
- <sup>x</sup> Vaillant, G.E. (2002). *Aging well*. Boston: Little, Brown.
- Vaillant (2008). *Spirituele evolutie*. Amsterdam: Paradigma.
- <sup>xi</sup> Vaillant (2008). p.189