

DE KRACHT VAN

**DANK  
BAAR  
HEID**





Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsbergen

DE KRACHT VAN  
**DANK  
BAAR  
HEID**



LANNOO

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp en vormgeving: Studio Lannoo (Aurélië Matthys)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018 en Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen  
D/2018/45/130 – ISBN 9789401446907 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

Voorwoord. Dankbaarheid, tja ...	7
<b>1.</b> Dankbaarheid als levenshouding: een introductie	13
<b>2.</b> Dankbaarheid als waardering van het goede	35
<b>3.</b> De sociale kracht van dankbaarheid	65
<b>4.</b> Dankbaarheid: wat houdt ons tegen?	93
<b>5.</b> Dankbaarheid en levensloop	125
<b>6.</b> Dankbaarheid en mentale gezondheid	161
<b>7.</b> De betekenis van dankbaarheid	195
Dankwoord	213



# VOORWOORD

## Dankbaarheid, tja ...

In 2016 bezocht ik (EB) een congres over positieve psychologie in Florida. Ik besloot naar een lezing te gaan van Robert Emmons. Hij is hoogleraar aan de universiteit van Californië en heeft zich gespecialiseerd in onderzoek naar dankbaarheid. Ik hoorde weleens praten over dankbaarheid of ik las een artikel over een onderzoek naar de effecten van bijvoorbeeld het schrijven van een dankbaarheidsbrief of het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek. Ondanks de positieve verhalen bleef ik wat argwanend, zoiets van: dankbaarheid, tja. Het kwam me te makkelijk voor, een doekje voor het bloeden, maar niet iets dat het bloeden stopt. Dankbaarheid is wel leuk en aardig, maar is het wel realistisch? Is het niet iets dat je snel kunt overdrijven? Er is zoveel om niet dankbaar voor te zijn, toch? En dan hoorde ik van een onderzoek dat liet zien

dat te veel dankbaarheid averechts werkte, dat wil zeggen mensen op het verkeerde been zette. ‘Ah, zie je wel’, dacht ik. Niet het echte werk in de zoektocht naar levenskunst en geluk, zo was mijn overtuiging, zonder dat ik me erin had verdiept. Wat kan een mens zich vergissen, beken ik nu met enige gêne. De lezing van Emmons raakte me. Sindsdien ben ik meer over dankbaarheid gaan lezen en het zelf actief gaan toepassen. Nu zie ik het als een van de krachtigste middelen om het leven intensiever en vreugdevoller te maken en het met meer hoop en moed tegemoet te treden. Ook in de aanwezigheid van talloze gebeurtenissen die pijn doen of angst aanjagen.

In 2013 volgde ik (MH) een cursus Miksang (contemplatieve fotografie), waarbij je je laat verrassen door beelden die spontaan opdoemen en die je raken. Die beelden leg je vervolgens vast met een camera. Het is de bedoeling dat je jezelf eerst goed verankert in je lichaam en je leert openstellen voor datgene wat er al is. Het eerste beeld dat mij tijdens deze cursus raakte, was een intense kleur blauw. Deze kleur was al aanwezig in de omgeving waarin ik stond, maar ineens zag ik deze werkelijk. Het ging verder dan alleen het waarnemen met het oog en de aantrekkelijkheid van de kleur. Het was alsof ik de kleur voor het eerst zag en ik voelde blijdschap en resonantie in mijn hartstreek. Dat is een bekend gevoel bij heel dagelijkse, schijnbaar onbelangrijke gebeurtenissen, zoals het ruiken van de geur van een bloem. Het woord ‘dankbaarheid’ riep in eerste instantie weerstand bij mij op, maar gaandeweg besepte ik dat het om waardering gaat voor – of blij zijn met – wat er is. Hoe meer aandacht ik hiervoor heb, hoe vaker deze ervaringen zich voordoen. Maar ik heb gemerkt dat



het niet vanzelf gaat. Oefening en bereidheid zijn nodig om dit te versterken. Ik heb me de afgelopen jaren laten inspireren door het werk van de 91-jarige David Steindl Rast, die het ontwikkelen van dankbaarheid als levensmotto heeft terwijl hij de schaduwkanten van het leven niet schuwt. Dit laatste vind ik essentieel: het aanleren van dankbaarheid kan niet zonder het ontwikkelen van andere hartskwaliteiten, zoals compassie, mindfulness en gelijkmoedigheid. Het is geen losstaande vaardigheid of een trucje. De vitaliteit en levensvreugde die Steindl Rast uitstraalt, zijn aanstekelijk. Door zijn werk wordt duidelijk dat je kunt leren om meer dankbaarheid te ervaren. Ik hoop te leren om het leven met net zulke vitale en heldere ogen te zien. Dankbaar ben ik in ieder geval voor het feit dat wij, Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen, als auteurs opnieuw op hetzelfde spoor zijn uitgekomen, vanuit de wetenschap en vanuit ervaring.

Met dit boek hopen we de lezer te inspireren tot het laten groeien van dankbaarheid en de positieve effecten ervan te ervaren. Die effecten strekken zich uit tot de lichamelijke, psychologische, sociale en spirituele dimensies van het leven. We beschrijven methoden die je kunnen helpen om dankbaarheid te ervaren, te ontwikkelen en te uiten. We hopen dat je de kracht van dankbaarheid gaat ervaren zodat het een levenswijze wordt, een tweede natuur. Want dat is zoals Robert Emmons en David Steindl Rast erover schrijven en praten. En zo kijken wij er ook naar: ofwel wordt het een hartskwaliteit, het raakt je in de vezels en naden van wie je bent en het wordt een inspiratiebron; ofwel blijft

het een techniek, een middel om iets te bereiken zonder dat het je wezenlijk raakt. De effecten zullen dan snel uitdoven.

Dit boek gaat over het herstel van een goede balans tussen de buitenkant en binnenkant van je leven door een basishouding van dankbaarheid. Dat kan je leven drastisch veranderen en daarmee een pak van je hart halen. Het gaat over een houding die je leven binnenstebuiten kan keren. Dit boek gaat over de transformerende kracht van dankbaarheid wanneer je deze tot een basishouding maakt.

***Jarenlang reisde ik tegen  
grote kosten door vele  
landen, zag hoge bergen  
en oceanen. Het enige  
dat ik niet zag, waren de  
sprankelende dauwdruppels  
vlak naast mijn deur.***

– Rabindranath Tagore

persoonlijke verschillen



waardering van wat je hebt



ontzag



het huidige leven



uiten van dankbaarheid



vergankelijkheid



positieve sociale vergelijkingen



leeswijzer



1

**DANKBAARHEID  
ALS  
LEVENSHOUDING:  
EEN INTRODUCTIE**

***De beste manier om je  
niet hopeloos te voelen, is  
op te staan en iets te doen.  
Wacht niet tot de goede  
dingen jou overkomen.  
Als je naar buiten gaat  
en ervoor zorgt dat er  
goede dingen gebeuren,  
vul je de wereld met hoop,  
vul je jezelf met hoop.***

– Barack Obama



## Dankbaarheid als levenshouding

Om maar met de deur in huis te vallen: in dit boek willen we je laten kennismaken met dankbaarheid als levenshouding. Een levenshouding zegt iets over hoe je in het leven wilt staan, wat voor mens je wilt zijn, wat voor jou van waarde is. Vaak ontwikkelen we onze levenshouding zonder dat we erbij stilstaan. We worden gevormd door ons karakter en door ervaringen in ons leven. Dat gaat vanzelf. Sommige mensen staan bijvoorbeeld cynisch in het leven en zijn op hun hoede. Andere mensen zijn juist vol vertrouwen en staan positief in het leven. Een eenmaal gevormde levenshouding kan goed bij je passen; dan is er weinig aanleiding om deze aan te passen of te veranderen. Een levenshouding kan ook schuren. In dat geval ben je er niet blij mee, ontevreden, en ervaar je negatieve gevolgen van je levenshouding. Als je deze negatieve gevolgen niet meer wilt ervaren, ontstaat de motivatie voor verandering. Verderop staan enkele vragen over je levenshouding en je motieven om te zoeken naar een nieuwe manier van in het leven staan. Dit boek gaat over de mogelijkheden om dankbaarheid een grotere plaats te geven in je leven, vanuit de overtuiging dat een dankbare levensinstelling veel te bieden heeft. Het kan je leven intenser, leuker en betekenisvoller maken. Dit effect breidt zich ook uit naar anderen, waardoor je bijdraagt aan een samenleving waarin onvrede plaatsmaakt voor vrede.

Dankbaarheid als levenshouding is de intentie om het goede in het leven te waarderen en te vergroten. Het zal je misschien niet verbazen dat het goede vaak juist aanwezig is in het kleine en het dagelijkse dat vlak voor onze neus is. Het kan zo zijn dat je het positieve in je leven uit het oog bent verloren omdat het zo vanzelfsprekend lijkt.

## Reflectie

Neem eens een moment om rond te kijken. Laat je ogen rusten op de dingen die je hebt. Stel je vervolgens voor dat iemand die het minder goed heeft dan jij jouw omgeving ziet. Wat zou deze persoon zien dat jij als vanzelfsprekend bent gaan ervaren?

Een van de drijfveren om geluk op andere plaatsen te zoeken, is omdat je het goede in je leven als vanzelfsprekend ervaart. Deze zoektocht komt voort uit onvrede en onrust omdat je niet waardeert wat er al is. Het is alsof je altijd een bril draagt waarmee je alleen veraf kunt zien en niet wat dichtbij is. Je zou die nieuwe levenshouding kunnen vergelijken met die bril afzetten. ‘Terug naar de basis’, zoals ze in de sport zeggen: weer in je eigen spelplezier en kracht komen. Het opnieuw waarderen van wat aanwezig is, is een verandering van perspectief. Dat is niet altijd makkelijk. Het kan prettig voelen om te klagen over wat er nu is en je vizier te richten op betere omstandigheden. Uit ervaring kunnen we zeggen dat het de moeite waard is om te proberen dankbaarheid te trainen. Ervaar het zelf en bepaal dan of een dankbare levenshouding je vol-

doende oplevert. Het verhaal *De weg van de mens* van Martin Buber verwoordt dit krachtig.

Het verhaal gaat over Rabbi Eisik, de zoon van Jekel, die in Krakau woont. Hij kreeg een droom om naar een schat te zoeken onder de brug bij het koninklijk paleis in Praag. Toen de droom voor de derde maal terugkeerde, vertrok hij naar Praag om de schat te zoeken. Toen hij bij de brug aankwam, bleken daar wachtposten te staan. Hij durfde niet te graven en besloot te wachten tot het goede moment. Na enkele dagen begon het de hoofdman van de wacht op te vallen en hij sprak hem aan. De hoofdman vroeg vriendelijk of hij iets zocht of op iemand wachtte.

‘Rabbi Eisik vertelde daarop, welke droom hem uit het verre land herwaarts had gevoerd. De hoofdman lachte: “En zo ben jij, arme drommel, met lompen aan je voeten, dus ter wille van een droom hierheen getrokken. Ja, wie vertrouwt er nu ook op dromen! Dan had ik zeker ook op pad moeten gaan toen mij eens in de droom bevolen werd naar Krakau te reizen, en in de woning van een Jood, Eisik, zoon van Jekel moest hij heten, onder de haard naar een schat te zoeken. Eisik, zoon van Jekel! Ik zie mezelf al daar ginds, waar de ene helft der Joden, Eisik en de andere Jekel heet, alle huizen openbreken!” En weer lachte hij.

Rabbi Eisik boog, keerde naar huis terug, groef de schat op en bouwde een bedehuis.’

Buber schrijft over dit verhaal: ‘Er is iets dat men op één enkele plaats kan vinden. Het is een grote schat, men kan hem de vervulling van het bestaan noemen. En de plaats waar deze schat te vinden is, is de plaats waar men staat. (...) In de wereld om mij heen, die ik mijn eigen wereld weet, in de situatie die mij door het lot is gegeven, in dat wat dag in dag uit om mij heen is, wat mij van dag tot dag op-eist, daarin ligt mijn wezenlijke en de vervulling van mijn bestaan die voor mij open ligt’.

– UIT: *DE WEG VAN DE MENS*, MARTIN BUBER

## **De acht aspecten van dankbaarheid**

In de afgelopen twintig jaar zijn er door wetenschappers verschillende definities van dankbaarheid ontwikkeld. Ook zijn er verschillende vragenlijsten ontwikkeld om dankbaarheid te meten. Deze lijsten benadrukken verschillende aspecten van dankbaarheid. Wanneer je de vragenlijsten in samenhang onderzoekt, kun je in totaal acht aspecten van dankbaarheid onderscheiden (Wood, Maltby, Stewart & Joseph, 2008).

# **ACHT ASPECTEN VAN DANKBAARHEID**

## **1. Algemene persoonlijke verschillen in dankbaarheid**

Bij dit aspect gaat het erom hoe vaak en met welke intensiteit mensen geneigd zijn om in verschillende situaties dankbaarheid te ervaren. Het gaat hierbij dus om dankbaarheid als persoonlijke eigenschap, waarin mensen van elkaar kunnen verschillen. Je kunt deze persoonlijke eigenschap dus in mindere of meerdere mate hebben.

## **2. Waardering van wat je hebt**

Bij dit aspect gaat het om de waardering van materiele en immateriële zaken die deel uitmaken van het leven. Het kan hierbij ook gaan om 'basale' faciliteiten zoals schoon water en elektriciteit. Wanneer je oog hebt voor kleinere en grotere 'bezittingen' en positieve aspecten van je leven, ervaar je sneller dankbaarheid.

## **3. Ontzag en verwondering**

Bij ontzag gaat het om het ervaren van bijvoorbeeld de schoonheid van de natuur zoals een indrukwekkende regenboog of een mooi landschap. Het gaat om de momenten waarin je het leven als wonderbaarlijk en bijzonder ervaart. Je herkent dit soort momenten als je in jezelf of hardop 'wauw' zegt.

#### **4. Het huidige leven**

Hierbij gaat het om stilstaan bij en het waarderen van ervaringen in het hier en nu. Je kunt denken aan het genieten van en dankbaar zijn voor een heerlijke maaltijd, of bewust genieten van een mooie zonsondergang of een mooie film. Ook kun je dankbaar zijn voor eigen kwaliteiten en hoe je de dingen doet in je leven.

#### **5. Waardering voor andere mensen**

Dit aspect omvat dankbaarheid voor de betekenis die andere mensen hebben. Het kan hierbij gaan over specifiek gedrag van andere mensen of meer algemeen, zoals het feit dat je goede vrienden hebt.

#### **6. Het uiten van dankbaarheid**

Hierbij gaat het om de mate waarin dankbaarheid daadwerkelijk geuit wordt. Het gaat erom dat je laat zien dat je dankbaar bent of om feitelijk gedrag waarmee je je dankbaarheid uit.

#### **7. Dankbaarheid die voortkomt uit het besef van vergankelijkheid**

De realisatie dat het leven kort is en dat alles in het leven voorbijgaat, kan ons aansporen om wat er nu is extra te waarderen. Het besef van vergankelijkheid laat je beseffen dat wat er nu is niet vanzelfsprekend is.