

Niet denken maar dóen

WORD JE GEZONDER, VITALER EN STERKER ALS JE POSITIEF DENKT? DAT VALT WEL MEE, ZEGGEN PSYCHOLOGEN. WAAR JE ECHT IETS AAN HEBT, IS POSITIEF DOEN.

TEKST: WILLEM KOERT

*'Geluk ontstaat als wat je denkt, wat je zegt
en wat je doet in harmonie zijn.'*

MAHATMA GHANDI



Toen wielrenner Lance Armstrong in 1996 bloed ging ophoesten, ontdekten artsen dat hij leed aan teelbalkanker in een vergevorderd stadium. Volgens de statistieken waren zijn overlevingskansen gereduceerd tot 40%. Armstrong onderging operaties en chemotherapie, en keerde al binnen enkele maanden terug in de sport. Hij won daarna zeven keer de Tour de France.

Armstrong vocht tegen zijn kanker. Hij dacht zijn kanker weg. Elke keer als hij moest overgeven na een chemobehandeling visualiseerde hij dat hij zijn kankercellen uitbraakte. 'Ik had twee opties', zei hij in een interview. 'Opgeven of vechten totdat ik niet meer kon.'

De wielrenner is het symbool geworden van wat positief denken kan betekenen, maar al voordat hij beroemd werd had het idee van positief denken postgevat in onze cultuur. 'Het idee dat je als je positief denkt voor een gedeelte zelf kunt bepalen of je gezond bent, is verankerd in onze westerse cultuur', zegt de Groningse hoogleraar gezondheidspsychologie Adelita Ranchor. Er is zelfs een stroming in de psychologie die zich op de positieve effecten van onze manier van denken op ziekte en gezondheid concentreert, en die zichzelf 'positieve psychologie' noemt.



Fredrike Bannink

is klinisch psycholoog en heeft een eigen kliniek in Amsterdam. Ze is schrijfster van Positieve psychologie in de praktijk, en publiceerde daarnaast ook boeken over geluk, conflictmanagement en leidinggeven. Ze adviseert de Nederlandse Antillen over het gezondheidsbeleid.

Doe goed

- ✓ 'Ik vraag mijn cliënten of ze voordat ze gaan slapen drie dingen van de afgelopen dag voor de geest halen waarover ze *tevreden zijn*', zegt Fredrike Bannink. 'Het moeten wel dingen zijn waarin ze zelf de hand in hebben gehad.' Doen mensen dat een week lang, dan is het positieve effect op hun stemming maanden later nog aantoonbaar.
- ✓ In een andere oefening vraagt Bannink cliënten of ze belangeloos *iets voor iemand willen doen*. 'Iemand bellen of mailen die je al een tijd niet meer hebt gesproken, bijvoorbeeld', zegt Bannink. 'Gewoon om te laten weten dat je aan ze denkt.' Ook zulke handelingen hebben een positief effect op hoe mensen zich voelen. Een bedrag overmaken op het gironummer van een goed doel werkt soms ook.
- ✓ Je versterkt positieve gevoelens als je ze *op papier schrijft* en hardop voorleest, hebben therapeuten ontdekt. Het werkt echter alleen als je die gevoelens ook echt hebt. Tegen jezelf liegen heeft geen zin.
- ✓ Omring jezelf met positieve mensen. Ontwijk mensen die je consequent met een vervelend gevoel opzadelen, en *zoek het gezelschap* van mensen die je op een positieve manier feedback geven.
- ✓ *Leef gezond*. Je voelt je beter als je gezonder eet en meer beweegt. Probeer drie keer per week aan sport te doen.

'De positieve psychologie is begonnen met dierstudies die de psycholoog Martin Seligman in de late jaren zestig en zeventig deed', vertelt de Amsterdamse klinisch psycholoog drs. Fredrike Bannink, schrijfster van het handboek Positieve psychologie in de praktijk. In die proeven zette Seligman honden in een kooi die uit twee delen bestond. Zaten de dieren in het ene deel, dan kregen ze een elektrische schok. Sprongen ze naar het andere deel, dan ook. Op de lange termijn werden de honden daardoor apathisch en depressief. Ze stopten met springen, deden helemaal niets meer, verloren hun eetlust en stierven. Volgens Seligman liet zijn experiment zien dat als niks wat mensen doen succes heeft, daardoor uiteindelijk 'aangeleerde hulpeloosheid' kan ontstaan. Dat kan bij mensen de vorm aannemen van een ernstige depressie.

Optimisme op commando

'Geen leuk experiment', zegt Bannink. 'Maar in die proeven merkte Seligman ook dat een deel van zijn proefdieren niet apathisch werd. Ze bleven zoeken naar een uitweg. Dat waren honden met een fikse hoeveelheid optimisme, beredeneerde hij. Optimisme beschermt kennelijk tegen depressie.'

Die observatie prikkelde Seligman tot onderzoek naar het effect van positieve karaktereigenschappen, optimisme en zingeving. De psycholoog en een groeiend legioen van collega's rapporteerden in tientallen publicaties dat hoe je denkt effect heeft op je gezondheid. Optimistische mensen leven volgens die studies langer dan mensen die juist pessimistisch zijn. Dat zou vooral komen omdat positieve gedachten beschermen tegen hartaanvallen en beroerten. Optimistische mensen hebben daarnaast een beter functionerend immuunsysteem en worden minder gemakkelijk ziek nadat ze zijn besmet met een virus. Bovendien herstellen optimistische mensen sneller van operaties.

Psychologen zoals Bannink hebben in navolging van Seligman een aanpak ontwikkeld waarin ze proberen hun cliënten te helpen door de versterking van positieve mentale processen. 'Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn', zegt Bannink. Eén van de oefeningen die ze gebruikt is dat ze cliënten een brief laat schrijven en voorlezen aan mensen die een belangrijke positieve rol in hun leven hebben gespeeld.

'Het komt er bij positieve psychologie op neer dat je negatieve emoties vermindert en positieve gemoedstoestanden stimuleert. Daardoor help je depressies genezen en versnel je rouwprocessen', zegt Bannink. 'Het gaat er niet om mensen te vragen om zomaar positief te denken. Dat kan ook niet. Je kunt niet, zeker niet in moeilijke tijden, op commando anders denken. In plaats daarvan laten we mensen in de eerste plaats "positief doen". Dat leidt automatisch tot meer positieve emoties.'

In 2008 publiceerden de psychologen Yoichi Chida en Andrew Steptoe van het University College London in Psychosomatics Medicine een grote overzichtsstudie die alle studies tot op dat moment samenvatte. Volgens de meta-analyse hebben vooral gezonde mensen baat bij een positieve instelling. Hun sterftkans is 18% lager dan die van minder positief ingestelde mensen, vooral doordat hun kans op dodelijke hart- en vaatziekten kleiner is.

Bij zieke mensen is het effect van positief denken praktisch nul, aldus de studie. Bij mensen met kanker lijkt de kans op een dodelijke afloop bij positief denkende mensen zelfs een beetje toe te nemen. Uitzonderingen op die regel vormen mensen met hiv-besmetting of nierfalen. Bij hen vermindert positief denken de kans op een dodelijk verloop met zo'n 20%.

Gezond moet je dóen

Chida en Steptoe denken dat hun studie aantoont dat het effect van positief denken op de gezondheid voor een belangrijk deel wordt veroorzaakt door 'positief doen', of beter gezegd: door 'gezond doen'. Mensen kunnen hun kans op hart- en vaatziekten reduceren als ze gezond en niet te veel eten en bovendien veel bewegen. Het effect van die manier van leven op een ziekte als kanker is veel kleiner. Dezelfde theorie verklaart waarom mensen met hiv-besmetting en beschadigde nieren langer leven als ze 'positief doen': het zijn weliswaar ongeneeslijke ziekten, maar er is wel een medische behandeling. Die behandeling is echter veeleisend. hiv-patiënten moeten bijvoor-

DE STERFTEKANS VAN OPTIMISTEN IS 18% LAGER

beeld een keur aan pillen slikken volgens een strak schema. Patiënten die daarvoor niet de discipline kunnen opbrengen verminderen hun kansen.

Tegelijkertijd denken de Britse psychologen dat mensen die positief denken of voelen gewoon gezonder zijn. Ze maken minder stresshormonen en ontstekingseiwitten aan, en daardoor zijn hun bloedvaten soepeler en maakt hun immuunsysteem sneller korte metten met virussen, bacteriën en kankercellen.

Verwachtingspatroon

Hoewel de Britse studie in de positieve psychologie nog steeds geldt als een belangrijk document, is Adelita Ranchor er niet over te spreken. 'Ik vind het beschermende effect van positief denken zoals dat uit deze studie blijkt nogal zwak', zegt ze. 'Wat heb je nou aan een beschermend effect van een paar procenten?' Bovendien zijn de effecten vooral gevonden in kleinschalige studies, en niet in grootschalige, aldus Ranchor. 'Je moet ze voorzichtig interpreteren.'

Een principiële bezwaar is dat met het Britse onderzoek nog niet is aangetoond dat therapeuten of behandelingen een negatieve instelling zo sterk kunnen veranderen dat mensen beter af zijn. 'Neem optimisme', geeft Ranchor als voorbeeld. 'Optimistische mensen kunnen de verschrikkelijkste dingen meemaken zonder dat ze hun optimisme verliezen. Maar of psychologen en coaches mensen zonder optimisme een robuust rooskleuriger verwachtingspatroon kunnen geven is nooit onderzocht.'

Vrije keuze

Al gelooft de hoogleraar niet in een verband tussen positief denken en gezondheid, ze vindt dat gezonde mensen en patiënten voor zichzelf moeten mogen bepalen of ze gebruikmaken van de positieve psychologie. 'Zo lang het maar een vrije keuze is. We moeten mensen in een terminale fase van kanker niet gaan aanpraten dat ze moeten vechten tegen hun ziekte, of dat ze hoopvol moeten zijn.' ■

Klein beginnen

Een kwart van de schoolkinderen tobt en piekert. 'Dikwijls over doodgewone dingen', zegt pedagoge dr. Francine Jellesma van de Universiteit van Amsterdam. 'Over een spreekbeurt of over een ruzie met een vriendinnetje of zo. Het getob kan zulke vormen aannemen dat die kinderen daardoor buikpijn of hoofdpijn krijgen en ziek thuisblijven.' Jellesma promoveerde op een onderzoek waarin ze tobrende kinderen leerde om het gepieker overdag te stoppen en uit te stellen tot een daarvoor gereserveerd half uur van de dag. 'Ik liet ze dus niet positief denken, maar hielp ze om minder negatief te denken', zegt de kinderpsycholoog. 'En dat werkte. De kinderen voelden zich beter en hadden minder last van hoofdpijn en buikpijn.' In een recentere onderzoek ging Jellesma tobben bij kinderen te lijf met yoga en meditatieoefeningen. 'In een aangepaste vorm hoor', zegt ze. 'Maar het werkte wel. De kinderen leerden zich vrij te maken van hun negatieve gedachten. Sommige kinderen deden de oefeningen thuis ook. En zeker bij hen sloeg het programma goed aan.'