



# Positieve emoties als stofzuiger

Menigeen die alleen achterblijft, wordt depressief, klagerig en ongelukkig. Negatieve ervaringen blijven veel langer hangen dan leuke gebeurtenissen. Psychologen hebben een effectief programma uitgedacht om hier iets aan te doen.

▲ Bernard Maarsingh ● Shutterstock

**D**e huisarts meldde Janneke aan omdat ze depressief was. In de aanmeldbrief stond bovendien dat haar kinderen haar klagerig vonden en ongelukkig. Ze herkent dat ook wel wat, vroeger had ze dat nooit, maar nu is ze veel kwetsbaarder en omdat er altijd wel wat lichamelijks is, heeft ze ook de neiging daar wat over te willen delen. Ze merkt wel dat het haar relatie met de kinderen en de kleinkinderen niet verbetert, of eigenlijk moet ze toegeven dat ze ook zichzelf een beetje een zeurpiet vindt worden.

Ik voel me geraakt door haar worsteling. Ze staat er best alleen voor sinds haar man overleden is, maar probeert zoveel mogelijk zelfstandig te blijven. We besluiten haar leven zo'n beetje uit te pluizen op positieve en negatieve ervaringen en het valt direct op dat ze zich best aardig redt met allerlei moderne technologie. Ze heeft een iPhone en een iPad en het lukt haar best om ermee te werken. Onlangs heeft ze zelfs voor het eerst gereden onder begeleiding van Google Maps. Ze heeft, vooral via whatsapp, ook nog contact met allerlei vriendinnen die elders in het land wonen. „Ja”, zegt ze, zelf ook een beetje verbaasd, „eigenlijk gaat ook een hele hoop best goed, maar ik zak toch steeds onderuit.”

We besluiten een nieuwe behandeling uit te proberen, die goed gedocumenteerd en onderzocht is: het positieve emotieregulatieprogramma. PEP noem ik het zelf graag, klinkt wel krachtiger dan 'Positive Emotion Regulation Intervention Program (PER program)', zoals de wetenschappelijke naam luidt.

## Extra lang genieten

Het bijzondere van dit programma is dat het gebruikmaakt van tijd, dus je kunt vooraf, tijdens en na een leuke gebeurtenis genieten van de emoties die erbij horen. Juist omdat positieve gebeurtenissen gek genoeg veel minder vastkleven in je geheugen dan negatieve, lijkt het wel alsof we voortdurend ellende meemaken, terwijl de leuke emoties het ene oor in en het andere oor uitvliegen. „Dat herken ik wel”, zegt Janneke, „alsof er een laagje tefal omheen zit, mijn hersenen kunnen ze niet zo goed vasthouden. En aan die negatieve emoties zitten weerhaakjes, haha.”

Het programma bestaat uit zes sessies en kan in een groep maar ook individueel gedaan worden en wij gaan gewoon samen aan de slag. De eerste sessie nemen we wat theorie door en dan vooral hoe belangrijk positieve emoties eigenlijk zijn. Ze zorgen ervoor dat je veerkrachtiger wordt en beter opgewassen tegen negatieve gebeurtenissen.

**Ja, eigenlijk gaat ook een hele hoop best goed, maar ik zak toch steeds onderuit**

De negatieve effecten van ellende worden zelfs een beetje 'schoongewassen' door positieve emoties. Het probleem is alleen dat negatieve emoties dieper ingrijpen, je hebt dus verhoudingsgewijs meer positieve emoties nodig om één negatieve emotie ongedaan te maken, het 'undoing effect', heet dit in de psychologie. Na een beetje introductie pakken we de vier gebieden op die van belang zijn volgens het PEP-model: zorg dat je veel beweegt (1), doe iets leuks voor een ander (2), zorg voor sociaal contact (3) en zorg zelf voor je eigen behoeftes (4). We werken alle vier gebieden uit en bedenken huiswerk oefeningen die in Jannekes dag passen, gewoon kleine dingetjes. De eerste twee sessies zijn nog erg gericht op oefenen met positieve emoties voordat je iets uitvoert. Dus net als met de vakantie: een deel van de pret is voorpret.

## Leuke dingen plannen

Daarna gaat het ook erg om het genieten en groot maken van positieve emoties als er iets leuks gebeurt. Het belangrijkste is dat we steeds bedenken hoe een gebeurtenis extra leuk zou kunnen worden, bijvoorbeeld door een extra knuffeltje te geven aan je kleindochter ofzo. En bovendien bedenken we samen wat een levensgebied is waar ze veel plezier aan beleeft. Bij Janne-

ke is dat zingen, dat weet ze direct. Zingen maken we een beetje belangrijker, elke dag passen we het in haar programma. De voorpret vergeeten we niet, we bedenken steeds wat er leuk en inspirerend aan zou kunnen zijn, een soort oefenen in leuke fantasieën hebben. Janneke krijgt er direct al lol in: „Hé, dat deed ik vroeger ook graag, ik fantaseerde graag over allerlei leuke en spannende dingen. En” - ze vindt het wel een beetje gênant - „ik fantaseerde ook graag over hoe geliefd ik was en dat ik leuke dingen deed voor mensen én heel goed in zingen was.” Na de gebeurtenis ga je expres even terugdenken aan al dat leuks. Heel systematisch plannen we de leuke dingen in de agenda van Janneke, want de ervaring leert dat er anders niks van komt.

## Ook leuk voor de psycholoog

Het leuke is dat het programma bij Janneke negatieve dingen wegpooft uit haar leven, ze is duidelijk minder depressief en de klagerigheid is ook weg, maar haast belangrijker nog, ze voelt zich veel tevredener en betekenisvoller.

Het is een leuk programma, ook voor psychologen grappig genoeg, want je geniet mee met de ervaringen van je cliënt, net als je normaal doet met alle trauma's en heftigheid.



**Bernard Maarsingh**

Bernard Maarsingh is onder meer psycholoog en directeur van Maarsingh & van Steijn en Jamzone en hoofddocent Management & Innovatie bij de specialistenopleiding voor psychologen. Naast werken, is hij een fervent voorstander van tummelen.