

Wat is het nut van positieve emoties?

Sombere tijden zijn het, als je de kranten en het nieuws moet geloven. De helft van het journaal gaat over de economische recessie, en de rest van het nieuws is meestal ook niet iets om erg vrolijk van te worden. Als je de koppen van de Telegraaf als ijkpunt neemt voor je dag, leven we in een wereld vol rampspoed en verdoemenis. Ik vraag me af, wat het met een mens doet, als je iedere ochtend de dag begint met die schreeuwende koppen, als dat je mindset voor de dag bepaalt...

Barbara Fredrickson is een toonaangevende autoriteit die zich bezighoudt met de vraag: 'what good are positive emotions?' Oftewel: wat is het nut van positieve emoties? Een vraag die mij mateloos fascineert, zeker als je haar onderzoeksgegevens leest en de conclusies die zij daaraan verbindt.

Wat het werk van Barbara Fredrickson aantoont, is dat mensen die meer positieve emoties ervaren, een veel ruimer handelingsrepertoire hebben, dan mensen die overwegend negatieve emoties hebben. Mensen met positieve emoties hebben een bredere kijk op situaties en problemen die zij tegenkomen. Negatieve emoties leiden tot verkramping en tot beperking van je gedragsmogelijkheden. Je valt terug in de oude survival stand van vluchten of vechten (of bevriezen). Meer opties zijn er niet. Terwijl positieve emoties leiden tot een verbreding van je gedragsmogelijkheden: je hebt veel meer mogelijkheden tot je beschikking om te responderen op een situatie: je kunt ontspannen en met plezier kiezen wat je doet en hoe je reageert, je kun er speels mee omgaan, je gebruikt je creativiteit om een onverwachte oplossing te creëren en je bent niet voor 1 gat te vangen.

Een ander effect is, dat mensen met positieve emoties veel minder op zichzelf gericht zijn. Zij omsluiten anderen in hun wereld, laten anderen er deelgenoot van uitmaken, terwijl negatieve emoties leiden tot een afsluiten van anderen en een naar binnen gerichtheid. Herkenbaar?

Je kunt dat goed zien in deze tijd van economische crisis: veel bedrijven (en mensen) hebben de neiging om vooral op de eigen overleving gericht te zijn en anderen buiten te sluiten: eigen belang gaat voor, zelfs als dat ten koste van anderen gaat. Terwijl de oplossing misschien wel veel meer in de samenwerking met die anderen ligt.

Positieve emoties worden in de psychologie beschouwd als tekens van welbevinden: hoeveel positieve emoties iemand ervaart geeft aan hoe goed hij zich voelt. Maar volgens Barbara Fredrickson hebben positieve emoties nog een ander, groter effect: zij zijn niet alleen een **teken** van welbevinden, maar kunnen ook welbevinden **veroorzaken** of **vergroten**. Door het actief oproepen van positieve emoties kun je je beter gaan voelen. Dat betekent dus ook, dat je de mogelijkheid hebt om je gemoedstoestand te veranderen, door het activeren van positieve emoties!

In de psychologie is dit verschijnsel erg ondergewaardeerd, doordat zo'n 97% van het onderzoek en van de publicaties gaat over de afwijking, over het negatieve. Er wordt bijna geen aandacht besteed aan de positieve emoties! Ook dat is een interessant gegeven.

Een van de hypothesen die Barbara Fredrickson onderzocht heeft, is de 'undo-hypothesis.' Hierbij werd onderzocht, hoe snel mensen herstellen van de stress die gepaard gaat met negatieve emoties. Hoe lang duurt het, voordat de fysio-cardiologische reacties terug zijn op het basisniveau? Vlak na 9/11 onderzocht het onderzoeksteam van Barbara Fredrickson een aantal New Yorkers die zij een half jaar daarvoor ook al onderzocht hadden. Wat daarbij opviel was, dat mensen die voorheen al heel veerkrachtig waren, ook na de aanslag minder depressieve klachten hadden dan anderen. Zij kwamen zelfs optimistischer uit deze periode dan daarvoor. Met andere woorden: mensen met een positieve grondhouding hebben meer veerkracht en herstellen eerder van een crisis of tegenslag, dan mensen met een negatieve grondhouding.

Als mensen positieve emoties tekort komen, komen ze vast te zitten. Zij verliezen hun keuzevrijheid, en worden pijnlijk voorspelbaar in hun gedrag. Door positieve emoties worden mensen generatief en creatief.

Wat is nu het omslagpunt? Hoeveel positieve emoties heb je nodig om één negatieve emotie om te buigen? Is daar een ratio voor te berekenen?

Barbara Fredrickson en andere onderzoekers hebben verschillende experimenten en onderzoeken gedaan om een antwoord op deze vraag te vinden. Zij kwamen tot de conclusie dat er een ratio is van 3 : 1 dat wil zeggen dat er 3 positieve emoties nodig zijn om 1 negatieve emotie om te buigen. De verhouding is dus niet 1 op 1 en dat komt, omdat een negatieve emotie veel sterker doorwerkt en veel meer impact heeft dan een positieve emotie. Er is dus meer voor nodig en wel driemaal zoveel. In de praktijk blijken veel mensen te zitten op een ratio van 2 : 1 (onderzoek in de VS) en dat is dus onvoldoende om het effect van negatieve emoties te neutraliseren.

Hoe kun je de ratio verhogen?

Wat niet helpt is jezelf forceren om positief te zijn. Dat werkt eerder averechts dan dat het stimuleert. Het veroorzaakt een grote terugslag en onoprechtheid, doordat je tegen jezelf maar blijft zeggen dat je positief moet zijn terwijl je zo helemaal niet voelt.

Wat wel kan helpen is een positieve mindset creëren: openheid en waardering, nieuwsgierigheid, aardig zijn, dankbaarheid, maar vooral: wees echt.

We zijn omringd door bronnen van goedheid, zoals de schoonheid van de natuur en menselijke aardigheid, maar we zijn hier vaak blind voor geraakt. Door weer opnieuw bewust deze schoonheid te ervaren en waarderen verhogen we de ratio in het voordeel van de positieve emoties.

Hoe kunnen we de negativiteit elimineren?

Dat lukt niet en is ook niet gezond om na te streven. Het mooie van de 3 : 1 ratio is, dat het flexibel genoeg is en dat niet één emotie voorgoed verbannen hoeft te worden.

Zonder passende negativiteit raak je los van de werkelijkheid (barbiepop met plastic glimlach). Neem de metafoer van de zeilboot: een zeilboot heeft een mast die de zeilen draagt, maar onder de waterlijn is de kiel. De mast kun je zien als positiviteit en de kiel als negativiteit. En hoewel het de mast is die zorgt dat de zeilen de wind kunnen vangen, kun je niet zeilen zonder de kiel. Het is de kiel die de boot op koers houdt en beheersbaar. Dus negativiteit is noodzakelijk, maar als de verhouding 1 op 1 is, zal de energie verslappen en wegwijnen. 'Negativity always trumps positivity. Bad is stronger than good'.

Een beetje boosheid doet meer kwaad dan een beetje dankbaarheid goed kan doen. Maar bij een ratio boven de 3 : 1 is positiviteit veel generatiever dan negativiteit.

Hoe positiviteit te waarderen?

Wat Fredrickson adviseert, is om eens een tijd je positiviteitsratio te meten en te ontdekken waardoor je tot leven komt. We kunnen allemaal zo drie dingen noemen die – als we ze zouden doen – ons meer plezier en vrede zouden geven. Maar we geven onszelf zo weinig toestemming om die dingen ook te doen, omdat we ze als triviaal bestempelen. En dat is een vergissing. Als we investeren in zaken die ons positiviteit brengen, investeren we in onze toekomst en daarom is hoop een betere keuze dan angst. Over langere tijd versterken positieve emoties de persoonlijke hulpbronnen en dit leidt tot een toename van het welbevinden. Er ontstaat een opwaartse spiraal die ook op langere tijd doorwerkt.