

Drs. Ad Bergsma is verbonden aan de Faculteit Sociale Wetenschappen, Erasmus Universiteit, Rotterdam.

Correspondentieadres: Drs. Ad Bergsma, Faculty of Social Sciences, Erasmus University Rotterdam, Postbus 1738, 3000 DR Rotterdam
E-mailadres: bergsma@fsw.eur.nl

Positieve psychologie kan niet zonder negativiteit

SUMMARY

Positive psychology should embrace negative experiences

Positive psychology will harm itself if it submits to the tyranny of positivity (Held, 2002), that is apparent in parts of the self-help literature and for some of its prominent members. Negative emotions serve a critical function in our lives, and will enable us to stay focused on the parts of reality that are necessary for optimal functioning. We need both reality and the lust principle.

Inleiding

‘Wij die veroordeeld zijn tot geluk moeten vooral ons recht op ongeluk gaan verdedigen, als we tenminste vrij willen blijven.’

Pascal Bruckner¹

Voor wie nog niet in de gaten heeft dat het liedje van de positieve psychologie met name in de Verenigde Staten een hit is geworden, zal ik nog één keer het refrein herhalen, zoals dat naar voren is gebracht door voorman Martin Seligman (2002) op de eerste pagina van zijn boek *Gelukkig zijn kun je leren*.

‘De afgelopen vijftig jaar hebben psychologen zich met grote inzet op slechts één onderwerp gestort – geestesziekten – en ze hebben daarbij heel wat successen geboekt. (...) Maar we hebben een hoge prijs betaald voor deze stap voorwaarts. Door ons te richten op de omstandigheden die het leven ellendig maken, zijn de omstandigheden die het leven de moeite waard maken op de achtergrond geraakt. (...) De tijd is daarom rijp voor een wetenschap die probeert inzicht te krijgen in positieve emotie, competentie en deugd.’

Het punt in dit artikel is niet dat het succes van de positieve psychologie voor een deel gebaseerd is op slimme retoriek, die het moet hebben van het voorspiegelen van een karikaturaal beeld van de ‘gewone’ psychologie. Ik zal in plaats daarvan betogen dat niet de gewone psychologie, maar juist de positieve psychologie in het zwaard van de eenzijdigheid dreigt te vallen. De

in zwart-wit geschetste tegenstelling tussen negatieve en positieve aspecten van het functioneren dreigt de positieve psychologie een karikatuur van zichzelf te maken. De stroming lijkt over het hoofd te zien dat negatieve gevoelens en gedachten een constructieve rol kunnen spelen in iemand leven. Of zoals Barbara Held (2002, 2004) het heeft uitgedrukt: De positieve psychologie is nodeloos negatief over negativiteit.

Een mooi voorbeeld trof ik aan in een oud nummer van *Psychologie Magazine*, waarin de lof van het optimisme werd gezongen. Hierbij werd verwezen naar het Amerikaanse onderzoek van de psycholoog Martin Seligman onder verzekeringsverkopers. “Iedereen die wel eens telefonisch heeft geënuquêerd of iets moest verkopen, weet dat het een van de meest moedeloosmakende beroepen is. Elke keer moet je moed verzamelen om de telefoon op te pakken, om weer een stroom van bitse afwijzingen te incasseren. Driekwart van de verzekeringsverkopers gooide het bijltje er dan ook binnen een jaar bij neer. Seligman ondervond echter dat mensen die hoog scoorden op een test voor optimisme, het twee keer zo lang volhielden als anderen. Bovendien verkochten ze bijna veertig procent meer dan de pessimisten.”

Ik geloof niet dat deze positieve instelling voor de betrokkenen zo positief heeft uitgewerkt. Hogere verkoopcijfers zijn natuurlijk mooi meegenomen, maar ik zou eigenlijk niet weten waarom het zo goed is om langer dan strikt noodzakelijk is in een hondenbaan te blijven hangen. Pessimisten hebben eerder in de gaten dat het leuren met verzekeringspolissen weinig geluk zal brengen en ze haken terecht snel af. De obsessie met het positieve maakt dat de functie van het negatieve wordt verwaarloosd.

Dat het voorbeeld van Seligman toch aangehaald wordt om de voordelen van optimisme te bezingen, toont aan dat zowel leken als psychologen een blinde vlek hebben voor de schaduwkanten van positief denken. Tijdens het Europese Positieve Psychologie Congres dat eind juni 2010 in Kopenhagen werd gehouden (www.ecpp2010.dk), was bijvoorbeeld de Amerikaanse psycholoog Corey Keyes even eenzijdig gericht op het positieve. Hij wil zo graag dat mensen floreren, dat hij vindt dat tachtig procent van de bevolking psychologische begeleiding nodig heeft om de positieve geestelijke gezondheid te stimuleren. Dus als je de vraag of ‘de maatschappij steeds beter wordt voor mensen zoals jij’ ontkenkend beantwoord, dan kom je al in de gevarenzone van ‘niet positief genoeg’ of ‘niet beschikkend over een afdoende positieve mentale gezondheid’ (Keyes, 2005). Zo’n oordeel is vergelijkbaar met een dokter die tegen mensen zegt, dat zij niet gezond zijn omdat ze

niet fit genoeg zijn om morgen de marathon te kunnen lopen. De druk om positief te zijn is bij Keyes zo groot, dat hij als vanzelf een negatief oordeel velt over de meerderheid van de mensheid. Dat geeft hem alle ruimte om de wereld te redden, maar ik betwijfel toch of dat op deze manier daadwerkelijk gaat lukken.

Hoe de positieve drang in het dagelijks leven kan ontsporen, beschrijft de journaliste Barbara Ehrenreich (2009) in *Bright-sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Toen bij haar borstkanker werd geconstateerd, was zij daar natuurlijk overstuurd van. Maar toen ze uiting gaf aan haar verontwaardiging en woede over haar situatie, adviseerden lotgenoten haar een therapeut te zoeken om zulke negatieve gevoelens uit te bannen. De meest extreme positieve denkers hielden haar voor dat ze haar ziekte beter kon zien als een geschenk waar ze dankbaar voor moest zijn, iets waar Ehrenreich weinig voor voelde. Negativiteit zou haar overleven in gevaar brengen, hoewel daar geen enkele evidentie voor is (Coyne, Tennen & Ranchor, 2010).

Eenzijdige positiviteit faalt in Glasgow

Op de conferentie in Kopenhagen maakte de Schotse onderzoeker Carol Craig (2010) bezwaar tegen de eenzijdige positieve aanpak door een vergelijking met Glasgow te maken. In haar boek *The tears that made the Clyde* beschrijft zij dat deze postindustriële stad het onevenredig zwaar te verduren heeft gehad. Twintig jaar positieve aanpak heeft het beeld echter danig veranderd. Glasgow is door tijdschriften uitgeroepen tot de hipste stad van het Verenigd Koninkrijk, omdat de stad is uitgegroeid tot een exclusief winkelparadijs en een centrum van culturele activiteiten. De stad is door de Unesco uitgeroepen tot muziekstad. Het is een paradijs voor toeristen en de mensen in de goede wijken.

De positieve aanpak die gebaseerd was op het uitbouwen van sterke kanten heeft echter niet iedereen geholpen. In sommige achterstandswijken van Glasgow is de levensverwachting van mannen 55 jaar, groeien kinderen massaal op in gebroken gezinnen, neemt de vetzucht epidemische vormen aan, zijn seksueel overdraagbare aandoeningen ongewoon gewoon en is drugsgebruik aan de orde van de dag. De inwoners van de achterstandswijken zijn bovendien zware innemers van alcohol en wereldkampioen levercirrose. Tot slot zijn psychische stoornissen en opnames in psychiatrische opnames erg frequent in deze wijken. In Glasgow staat bijvoorbeeld een middelbare school die al acht leerlingen aan steekincidenten verloren heeft. Glasgow is veilig voor toeristen, maar niet voor iedereen.

Craig betoogde daarom dat het in zo'n geval niet volstaat om de arme wijken in te trekken en daar de specifieke positieve psychologie oefeningen te doen, zoals oefeningen in dankbaarheid of het benadrukken van sterke kanten. Craig (2010, p. 19, vertaling AB): 'Ik geloof nog steeds dat een positief waarderende aanpak problemen op kan lossen en een nuttig instrument kan zijn, maar soms is zij niet op zijn plaats. Veel belangrijke veranderingen in de maatschappij zijn niet tot stand gekomen door een positieve aanpak, maar door gerechtvaardigde woede en verontwaardiging.' Craig noemt daarbij het afschaffen van de slavernij, het opkomen voor vrouwenkiesrecht en de verbetering van erbarmelijke arbeidsomstandigheden als voorbeelden.

Craig vergelijkt de eenzijdig positieve aanpak als het plakken van behang over de scheuren in de muur. Het gaat er beter van uitzien, maar de kern van problemen blijft onaangeroerd. In dit artikel zal ik betogen dat de eenzijdige nadruk op positiviteit die kenmerkend is voor met name de meer populaire vormen van de positieve psychologie, eveneens schadelijk kan zijn. We hebben zowel positieve als negatieve emoties nodig. Ik zal eerst aan de hand van verschillende onderzoeklijnen kort schetsen waarom negativiteit nodig is, en daarna proberen te schetsen waar de grenzen liggen van het benadrukken van het positieve².

Hierbij moet aangetekend worden dat sommige voormannen van de positieve psychologie inmiddels voorzichtig het belang van negativiteit onderschrijven. In Kopenhagen werd door drie keynote sprekers, Barbara Fredrickson, Alex Linley en Howard Gardner, een paar minuutjes stilgestaan bij het belang van negativiteit. Aspinwall en Tedeschi (2010) hebben dit misschien wel het krachtigst uitgedrukt door 'hersensloos' positief denken krachtig te veroordelen als 'zoetstof terrorisme, zwarte pietten voor het slachtoffer, en het promoten van een gedachteloze versie van positief denken voor persoonlijk gewin.'

Volmaakt gelukkig functioneert suboptimaal

De argumenten voor het belang van negativiteit zijn talrijk. Het meest essentieel is de rol die negatieve emoties spelen in de overleving. In de terminologie van Frijda (1988) bewaken emoties onze belangen. Als een ander onze belangen bewust schaadt worden we boos en proberen we het onrecht recht te zetten, als er gevaar dreigt worden we bang en willen we vluchten. Negatieve emoties hebben een functie in het tot stand brengen, onderhouden of onderbreken van relaties met onze omgeving.

Het blijkt dan ook dat te gelukkig (lees positief) zijn niet automatisch samengaat met gunstigere levensomstandigheden. De mensen die van zichzelf zeggen dat ze extreem gelukkig zijn, doen het wat betreft inkomen, opleiding en politieke participatie bijvoorbeeld slechter dan mensen die zeggen dat ze zich gewoon gelukkig voelen (Oishi, Diener & Lucas, 2007). Ook blijken mensen die rapporteren dat ze extreem gelukkig zijn iets minder lang te leven (Diener & Biswas-Diener, 2008). Wie te gelukkig is ontnemt zich waarschijnlijk de gelegenheid de koers van het eigen leven af en toe bij te sturen.

De westerse nadruk op geluk heeft bovendien als bijwerking dat de weerstand tegen negativiteit vermindert. Bij vergelijkingen blijkt bijvoorbeeld dat Europese Amerikanen weliswaar een hoger geluk rapporteren dan Aziatische Amerikanen, maar dat ze ook sterker beïnvloed worden door tegenslagen. Amerikanen van Koreaanse of Japanse komaf hervinden sneller hun emotionele evenwicht als er iets mis is gegaan (Oishi, Diener, Choi et al, 2007). Dit effect kan een beetje vergeleken worden met iemand die eerste klas vliegt en dan uit zijn dak gaat vanwege een half uur vertraging, omdat hij immers voor perfecte omstandigheden heeft betaald, terwijl iemand in een krappe zitting het half uurtje extra reistijd rustig accepteert.

Vechten tegen negativiteit kan bovendien negatieve gevoelens en piekeren versterken. In opvattingen over *mindfulness* wordt ervan uitgegaan dat het verwelkomen van negativiteit en er welwillende aandacht aan besteden, leidt tot het sneller voorbij gaan van negatieve stemmingen. Streven naar perfect geluk dat geen ruimte biedt voor negatieve gebeurtenissen, is een ongezonde vorm van perfectionisme (Lundh, 2004). Een welwillende houding tegenover negativiteit blijkt zelfs de kans op terugval bij depressies te kunnen verkleinen (Segal, Williams, & Teasdale, 2002). En Russ Harris (2009) noemt de pogingen om het geluk te dwingen zelfs een valstrik, die je opzadelt met meer negatieve gevoelens.

Het eenzijdig beklemtonen van positiviteit kan bovendien mensen die ernstig ziek zijn negatief beïnvloeden, omdat hen zelfbeschuldiging als copingstrategie opgedrongen wordt. Als je positiever was geweest dan zou je niet ziek zijn geworden en als je eenmaal ziek bent is het misschien je eigen schuld dat je niet herstelt (Held, 2004). Opgeven en loslaten, kunnen in sommige gevallen positiever uitpakken dan altijd blijven geloven in de positieve uitkomst (Carver & Scheier, 2003). En Larsen et al (2003) schrijven dat het tegelijkertijd activeren van positieve en negatieve emoties behulpzaam kan zijn bij het wijs worden uit stressoren. Ryff en

Singer (2003) spreken daarom van een valse dichotomie tussen positief en negatief.

De dwang om positief te zijn, blijkt tot slot een zware belasting te kunnen zijn. De Amerikaanse psycholoog Alicia Grandey (2003) ontdekte dit onder meer bij medewerkers van een *call center*. In bedrijven waar werknemers altijd beleefd en vriendelijk moeten blijven, komt meer emotionele uitputting voor. Wie de vrijheid heeft negatieve gevoelens te ervaren en daar constructief naar te handelen, heeft duidelijk minder last van deze slijtage.

Mentale contrasten

Hoezeer positieve en negatieve gevoelens elkaar nodig hebben blijkt misschien wel het duidelijkst uit het werk van de Duitse psycholoog Gabriele Oettingen. Zij verrichtte onderzoek onder vrouwen met veel overgewicht die zich opgaven voor een afslankprogramma. Vrouwen die ervan uitgingen dat het programma succesvol zou zijn, vielen gemiddeld bijna 13 kilo meer af dan vrouwen die pessimistischer waren. Scoort positief denken daarmee alweer een punt? Ja, maar de resultaten zijn toch ingewikkelder.

Deelnemers aan het onderzoek die dachten dat afvallen gemakkelijk zou gaan – vrouwen dus met onrealistische positieve fantasieën over hoe gemakkelijk het zou zijn om zich aan een dieet en een fitnessprogramma te houden – vielen gemiddeld bijna 12 kilo minder af dan vrouwen die dachten dat het lastig zou worden. Met andere woorden, de vrouwen die inzagen hoe moeilijk hun taak zou zijn, vielen meer af dan vrouwen die in zalige onwetendheid meenden dat het programma een eitje zou zijn. Optimisme over de toekomst, gepaard aan een gezonde dosis pessimisme over de uitdaging, leidde tot positievere resultaten (Oettingen & Stephens, 2009).

Uit onderzoek blijkt dat ditzelfde effect zich voordoet bij het zoeken van een baan of een partner. Duitse studenten deden het minder goed op de arbeidsmarkt, zo bleek uit onderzoek, als ze er lekker op los fantaseerden over een leuke baan met een fijn salaris. Studenten die meenden dat het lastiger zou worden om een baan te vinden, zorgden voor activiteiten die hun cv zouden opsieren en staken meer tijd en energie in het onderhoud van het sociale netwerk waarmee ze een mooie functie wilden binnenhalen (Oettingen & Stephens, 2009).

Een onderzoek onder Amerikaanse collegestudenten die verliefd waren op iemand met wie ze geen relatie hadden, leidde tot dezelfde conclusie. De studenten moesten aangeven hoe optimistisch of pessimis-

tisch ze waren over de kans dat ze een relatie zouden krijgen met die persoon. Vervolgens werden ze een paar maanden gevolgd door de onderzoekers. Studenten met positieve, maar door pessimisme in toom gehouden verwachtingen, deden het beter, zo bleek, dan studenten met positieve fantasieën over liefde op het eerste gezicht. En ook beter dan studenten die meenden dat de kans om de ander voor zich te winnen heel klein was. Positieve fantasieën leidden ertoe dat de gehoopte relatie alleen in dagdromen geconsumeerd wordt. Studenten die zichzelf reële kansen gaven, maar die ook rekening hielden met de mogelijkheid dat ze de ander misschien niet zouden kunnen verleiden, zagen zich gedwongen het lot een handje te helpen. Die studenten gaven dus complimentjes, toonden zich oprecht geïnteresseerd en kochten presentjes. De gedachte dat de relatie misschien geen werkelijkheid zou worden, bracht hen ertoe de noodzakelijke inspanning te leveren (Oettinger & Mayer, 2002).

Dus als je wilt profiteren van optimisme, zul je ook de pessimist in jezelf moeten vinden. Lisa Aspinwall ziet diezelfde gedachte uitgedrukt in de woorden van de *Serenity Prayer*, een gebed om kalmte. Dit gebed wordt gezegd tijdens bijeenkomsten van Anonieme Alcoholisten en andere zelfhulpprogramma's: 'God, geef me kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, moed om te veranderen wat ik kan veranderen, en wijsheid om onderscheid tussen die twee te maken.' Volgens Aspinwall aanvaarden optimisten gemakkelijk wat zij niet kunnen veranderen. Daardoor hebben ze meer succes bij het veranderen van dingen die ze wel kunnen veranderen (Aspinwall, Richter & Hoffman, 2001).

Aristoteles' metafoor van de ziel

Deze korte, en incomplete opsomming moet volstaan om te laten zien hoe belangrijk negatief affect is in het leven van mensen. We kunnen deze onderzoeksresultaten in een breder kader plaatsen met behulp van een metafoor. Aristoteles vergeleek de functie van de ziel in het menselijk organisme met die van een schipper op een zeilschip (Oatley, 1992, p. 12). In deze vergelijking fungeren positieve en negatieve gevoelens als een kompas. Het positieve kompas slaat uit wanneer er koerswijzigingen zijn in een goede richting, terwijl het kompas negatief uitslaat wanneer belangen geschaad worden (Bergsma, 2010).

Een van de meest cruciale inzichten uit de psychologie is dat het hedonistische kompas niet reageert op de werkelijke omstandigheden, maar op de kaart die we van de werkelijkheid gemaakt hebben. Dit geeft een

enorme vrijheid om jezelf met je gedachten angstig, depressief of gewoon ongelukkig te maken (Watzlawick, 1983). Het ombuigen van dit soort onnodige negatieve gedragspatronen is de hoofdtaak van alle vormen van cognitieve psychotherapie (Clark & Fairburn, 1997).

De positieve psychologie maakt gebruik van dit-zelfde mechanisme, door mensen te wijzen op hun sterke kanten, op dankbaarheid, optimisme, positieve ervaringen en positieve relaties (Peterson, 2006). Een deel van de stroming lijkt echter te vergeten dat je er niet alleen een opgeleukte scheepskaart en een positief kompas niet bent. Je kompas reageert weliswaar op de kaart die je hebt gemaakt, maar je houdt het schip alleen op koers als je kaart voldoende te maken heeft met de werkelijke wereld (Bergsma, 2000). En aangezien de werkelijkheid beperkingen aan ons oplegt, hebben we soms negatieve gevoelens nodig om dit onder ogen te zien.

Hoe het mis kan gaan, heb ik eens als journalist beschreven (Bergsma, 2007), hoewel ik de oorspronkelijke bron niet kan terugvinden. Proefpersonen kregen een training om hun huwelijksgeluk te vergroten en leerden tijdens zes bijeenkomsten van 2,5 uur bijvoorbeeld dat ze niet alleen tegen hun partner moeten zeggen wat er mis gaat, maar ook wat ze fijn vinden en waarderen. Het mooie van zo'n training is dat het een meetbaar effect heeft op de tevredenheid over het huwelijk jaren later. Alleen maar mopperen is nu eenmaal geen basis om een relatie op te bouwen. De kleine groep vrouwen die de training erg serieus neemt, plukt daar echter de wrange vruchten van in de vorm van meer ontevredenheid over de eigen relatie vijf jaar later. Deze vrouwen veranderen hun gedrag na de training het sterkst en nemen de boodschap dat ze vooral positieve dingen tegen hun partner moeten zeggen zo letterlijk dat ze voortaan alleen maar zeggen hoe lief en aardig hun man is, maar hun woorden inslikken als er sprake is van een wezenlijk meningsverschil. Voor de man is dat misschien wel prettig om volledig zijn eigen gang te kunnen gaan en toch de beste van de wereld te zijn, maar de vrouwen worden ondanks hun suikerzoete glimlachjes en woordjes stiekem toch ontevreden over de gang van zaken en weten niet hoe ze het moeten bijsturen.

De moraal is dat het best gunstig kan zijn de kaart zo positief mogelijk te houden, maar dat je je neus stoot als je de werkelijkheid uit het oog verliest. Dit is ook precies het patroon dat werd gevonden tijdens longitudinaal onderzoek naar pasgetrouwde stellen. De neiging om kritiek te hebben, te zeuren, de partner opdrachten te geven en te beschuldigen, had een duidelijke eroderende werking op de relatie, wanneer dit soort

negatief gedrag voorkwam in de context van kleine meningsverschillen. Een goede relatie kan je kapot maken door je eigen kaart te negatief in te kleuren. Hetzelfde negatieve gedrag had echter een positieve werking op de relatie, wanneer er sprake was serieuze relationele moeilijkheden. In zulke gevallen is het beter de negatieve aspecten van de werkelijkheid onder ogen te zien en daar actief iets aan proberen te veranderen (McNulty & Russell, 2010).

Een positieve psychologie die negatieve ervaringen wil uitsluiten, lijkt niet vruchtbaar te kunnen zijn. Voor het algemene publiek geldt: de boodschap van positieve psychologen kan best serieus genomen worden en misschien is het voor mensen de moeite waard te onderzoeken in hoeverre oefeningen of theorieën toepasbaar kunnen zijn in het eigen leven, maar uiteindelijk moet iedereen zelf blijven uitproberen en ervaren wat in het eigen leven het beste werkt. Het goede leven is onbereikbaar voor wie wil leven naar de deskundigheid van positieve psychologen zonder het tegenwicht van het gezonde verstand. Aristoteles duidde deze oplossing aan als de gulden middenweg, en hoewel ik niet geloof dat die echt bestaat, kan het erg productief zijn daar toch naar te zoeken (Franklin, 2010).

Noten

1. Dit citaat is mij aan de hand gedaan door een anonieme reviewer, die ik graag dank voor deze en andere nuttige suggesties.
2. Ik negeer hieronder het aspect van individuele verschillen, en het gegeven dat angstige mensen soms meer gebaat zijn bij pessimisme dan optimisme, omdat ik dat al een keer eerder aan de orde heb gesteld (Bergsma, 2009). Geïnteresseerden verwijs ik graag door naar het werk van Norem (2001, 2008).

Literatuur

- Aspinwall, L.G., Richter, L., & Hoffman, R.R. (2001). Understanding how optimism works. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp 217-238). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Bergsma, A. (2000). Transhumanism and the wisdom of old genes: Is neurotechnology a source of future happiness? *Journal of Happiness Studies*, 1, 401-417
- Bergsma, A. (2007). *En ze leefden nog lang, gevaarlijk en gelukkig*. Zaltbommel: Thema.
- Bergsma, A. (2009). De meeste mensen met psychische stoornissen zijn gelukkig. *Psychologie en Gezondheid*, 37, 152-161.
- Bergsma, A. (2010). Het misverstand geluk. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 65, 245-257.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Three human strengths. In L. G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human*

- strengths (pp 87-102). Washington, DC: American Psychological Association.
- Clark, D.M., & Fairburn, C.G. (1997). *Science and Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. Oxford: Oxford Univ. Press, pp. 27-46.
- Coyne, J.C., Tennen, H., & Ranchor, A.V. (2010). Positive Psychology in Cancer Care: A Story Line Resistant to Evidence. *Annals of Behavioral Medicine*, 39, 35-42.
- Craig, C. (2010). *The tears that made the Clyde; Well-being in Glasgow*. Argyll: Argyll publishing.
- Ehrenreich, B. (2009). *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. New York: Metropolitan Books.
- Franklin, S.S. (2010). *The psychology of happiness; A good human life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N.H. (1988). *De emoties; een overzicht van onderzoek en theorie*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Grandey, A. (2003). When 'the show must go on:' surface and deep acting as determinants of emotional exhaustion and peer-rated service delivery. *Academy of Management Journal*, 46, 86-96.
- Harris, R. (2009). *De valstrik van het geluk. Hoe je kunt stoppen met worstelen en beginnen met leven*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Held, B.S. (2002). The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 965-992.
- Held, B.S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9-46.
- Larsen, J.T., Hemenover, S. H., Norris, C. J., & Cacioppo, J.T. (2003). Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths* (pp. 211-225). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lundh, L.-G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 22, 255-269.
- McNulty, J.K., & Russell, V.M. (2010). When "Negative" Behaviors Are Positive: A Contextual Analysis of the Long-Term Effects of Problem-Solving Behaviors on Changes in Relationship Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 587-604.
- Norem, J.K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E.C. Chang (Ed.) *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. (pp 77-100) Washington D.C.: American Psychological Association.
- Norem, J.K. (2008). Defensive Pessimism, Anxiety, and the Complexity of Evaluating Self-Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 121-134.
- Oatley, K. (1992). *Best laid schemes; the psychology of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The Motivating Function of Thinking About the Future: Expectations Versus Fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1198-1212.
- Oettingen, G., & Stephens, E. J. (2009). Fantasies and motivationally intelligent goal setting. In G. B. Moskowitz & H. Grant (Eds.), *The psychology of goals* (pp. 153-178). New York: Guilford Press.
- Oishi, S., Diener, E., Choi, D.W., Kim-Prieto, C., & Choi, I. (2007). The Dynamics of daily events and well-being across cultures: When less is more. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 685-698.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The optimal level of well-being: Can we be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360.
- Peterson, C. (2006) *A primer in positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Keyes, C.L.M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2003). Ironies of the human condition. Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.) *A psychology of human strengths* (pp 271-287). Washington, DC: American Psychological Association.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Watzlawick, P. (1983). *The situation is hopeless, but not serious: The pursuit of unhappiness*. New York: WW Norton & Company.