

GE
LUK.
The World Book
of Happiness 2.0

Inhoud

Ⓝ = nieuwe bijdrage voor *Geluk 2.0. The World Book of Happiness*

Ⓜ = nieuwe bijdrage uit *Hoop. The World Book of Hope*

16	Sonja Lyubomirsky Verenigde Staten	<i>Zeven mythes rond geluk</i> — Ⓝ
21	Alan Piper Duitsland	<i>Angst voor de toekomst</i> — Ⓜ
24	Miles Little Australië	<i>De tirannie van positief denken</i> — Ⓜ
26	Grant Duncan Nieuw-Zeeland	<i>Het recht op verdriet</i>
30	John F. Helliwell Canada	<i>Lessen uit de gelukswetenschap</i> — Ⓝ
33	Marc Fleurbaey Verenigde Staten	<i>De shift naar welbevinden</i> — Ⓝ
36	Miguel Pereira Lopes Portugal	<i>Het positieve effect van pessimisme</i> — Ⓜ
41	Dan Haybron Verenigde Staten	<i>De context van geluk</i> — Ⓝ
44	Martine Durand Frankrijk	<i>Geluk meten</i> — Ⓝ
47	Samuel Ho China	<i>Universeel geluk</i>
50	Claire Beazley Verenigd Koninkrijk	<i>Een leugen leven</i>
54	Sergiu Baltatescu Roemenië	<i>De vlindervragen</i>
58	Meike Bartels Nederland	<i>De geluksgenen</i> — Ⓝ
62	Ragnhild Bang Nes Noorwegen	<i>De omgeving telt</i> — Ⓝ
65	Joar Vittersø Noorwegen	<i>Niet wie maar hoe</i>
69	Hal E. Hershfield Verenigde Staten	<i>De positieve kant van ‘gemengde gevoelens’</i> — Ⓝ
72	Alexandria Jugureanu Verenigd Koninkrijk	<i>Van externe kracht naar innerlijke toestand</i> — Ⓝ
75	Gary T. Reker Canada	<i>Bronnen van zinvol leven</i> — Ⓝ
78	Claudia Senik Frankrijk	<i>Ga voor ambitie</i>
80	Mike W. Martin Verenigde Staten	<i>Paradoxen van geluk</i> — Ⓝ
83	Erich Kirchler Oostenrijk	<i>Geld in het laatje</i>
85	Xing Zhanjun China	<i>De negen ervaringen</i>
88	Ahmed M. Abdel-Khalek Egypte	<i>Leren hoopvol te zijn</i> — Ⓜ
92	Lukasz D. Kaczmarek & Jolanta Enko Polen	<i>Zijn mooie mensen gelukkiger?</i> — Ⓝ
95	Małgorzata Mikucka Luxemburg/België	<i>Huwelijk en geluk</i> — Ⓝ
99	Alex C. Michalos Canada	<i>De schatkist</i>
101	Stavros A. Drakopoulos Griekenland	<i>Geluk en geld</i> — Ⓝ
103	Anja Leist Luxemburg	<i>De beste humorstijl</i> — Ⓝ
106	Anke C. Plagnol Verenigd Koninkrijk	<i>De impact van vrijwilligerswerk</i> — Ⓝ
110	Guy Corneau Canada	<i>Zomaar gelukkig zijn</i> — Ⓝ
114	Thomas D’Ansembourg België	<i>De valstrikken</i> — Ⓝ
118	Lucie Mandeville Canada	<i>De geluksverhouding</i> — Ⓝ

- 122 **Noraini Mohd Noor** Maleisië *Verwaarloos je ziel niet*
- 126 **Maarten Desmet** België/Bhutan *Bruto Nationaal Geluk* — (N)
- 130 **Margie E. Lachman** Verenigde Staten *Downs en ups* — (N)
- 134 **Gaël Brulé** Frankrijk/Nederland *Ruimte voor groei* — (N)
- 137 **Lotta Uusitalo-Malmivaara** Finland *Geluk onderwijzen* — (N)
- 140 **Sayyed Mohsen Fatemi** Verenigde Staten *De psychologie van het mogelijke*
- 143 **David Watson** Verenigde Staten *High five*
- 146 **Katja Uglanova** Rusland *Na de schok*
- 150 **Pamela Abbott, Claire Wallace & Roger Sapsford** Schotland ... *Sovjetgeluk* — (N)
- 154 **Christopher Boyce** Verenigd Koninkrijk *Genoeg is genoeg* — (N)
- 157 **Danilo Garcia** Zweden *Geluk in lichaam, verstand en psyche* — (N)
- 161 **Reynaldo Alarcón** Peru *De vier vragen*
- 164 **Jan-Emmanuel De Neve** Verenigd Koninkrijk/België *Het fundament van een florerend leven* — (N)
- 167 **Fred Luthans** Verenigde Staten *Hoop in effectieve werkplekken* — (H)
- 171 **Jan Delhey** Duitsland *De motor van vooruitgang*
- 174 **Sakari Suominen** Finland *Het gevoel van samenhang*
- 177 **Martijn Burger, Efstratia Arampatzi & Elena Ianchovichina**
Nederland/Verenigde Staten *De puzzel van Arabisch ongeluk* — (N)
- 181 **Teresa Freire** Portugal *Kinderen wijzen de weg*
- 184 **José L. Zaccagnini** Spanje *De kracht van liefde*
- 188 **Marijke Schotanus-Dijkstra & Ernst Bohlmeijer** Nederland ... *'Florissante' mensen* — (N)
- 193 **Hans Van Dyck** België *Biodiversiteit: bron van geluk* — (N)
- 196 **Sheima Salam Sumer** Verenigde Staten *Een gelukkige moslim* — (N)
- 201 **Ilona Boniwell** Verenigd Koninkrijk *Tijd is de vijand*
- 204 **Hossein Jenaabadi, Bahareh Azizi Nejad & Ghazal Fatehrad**
Iran *Geluk vergroten bij depressieve patiënten* — (N)
- 209 **Katie Hanson** Verenigd Koninkrijk *De beste tienerdrug*
- 212 **Marjolein M. Hanssen & Madelon L. Peters** Nederland *Je best mogelijke zelf* — (N)
- 216 **Cassie Robinson** Verenigd Koninkrijk *En seks dan?*
- 220 **Paolo Verme** Italië *De universele wet van de keuze*
- 222 **Iva Šolcová & Vladimír Kebza** Tsjechië *Geluk: waarden en behoeften* — (N)
- 225 **Leon R. Garduno** Mexico *Tien prioriteiten voor een gelukkig leven* — (N)
- 228 **Dov Shmotkin** Israël *Geluk in een vijandige wereld* — (N)
- 233 **Miriam Akhtar** Verenigd Koninkrijk *Van geluk een gewoonte maken* — (N)
- 236 **Dubravka Miljkovic & Majda Rijavec** Kroatië *Het recept*
- 238 **Andreas M. Krafft** Zwitserland *Hoop verspreiden*
- 242 **Pedro Tabensky** Chili/Zuid-Afrika *Het vermogen om te lijden* — (N)
- 246 **Karen Ager & Nicole Albrecht** Australië/Verenigde Staten *Kinderen: mindful en gelukkiger* — (N)

250	Ernst Gehmacher	Oostenrijk	<i>Leren gelukkig te zijn</i>
253	Robert A. Cummins	Australië	<i>De Gouden Geluksdriehoek</i> — (N)
256	Heli Koivumaa-Honkanen	Finland	<i>Het medicijn</i>
259	Lawrence Burns	Verenigde Staten	<i>Kan een perfectionist ooit gelukkig zijn?</i> — (N)
262	Kohji Hayase	Japan	<i>Omoi-kiri</i> — (N)
266	Hein Zegers	België	<i>Eenvoudig geluk</i> — (N)
269	Daniel T.L. Shek	China	<i>Yin en yang</i>
272	Sue Roffey	Verenigd Koninkrijk/Australië	<i>Positief onderwijs</i> — (N)
276	David G. Myers	Verenigde Staten	<i>De tien geboden van geluk</i>
279	Thaddeus Metz	Zuid-Afrika	<i>De zachte plek</i> — (N)
282	Huda Ayyash-Abdo	Libanon	<i>Buffermechanismen</i>
284	Martin Guhn & Anne Gadermann	Canada/Verenigde Staten	<i>Als behoeften botsen</i>
288	Jessica de Bloom & Sebastian Filep	Finland/Nieuw-Zeeland	<i>Vitamine V: het effect van vakantie</i> — (N)
292	Philippe Van Parijs	België	<i>Een goed leven</i>
296	Reidulf G. Watten	Noorwegen	<i>De koorts van overvloed</i>
299	Ralph Kober	Australië	<i>Handicapabel</i>
302	Stefano Bartolini	Italië	<i>Vijf domeinen voor 360° geluk</i> — (N)
307	Andrew Clark	Verenigde Staten/Frankrijk	<i>De sociale kring</i>
309	Michael Eid	Duitsland	<i>Trots en bescheidenheid</i>
311	Peter Adriaenssens	België	<i>De stem van je ouders</i>
315	Alexandra Ganglmair-Wooliscroft	Nieuw-Zeeland	<i>Geluk en consumptie</i> — (N)
318	Yew-Kwang Ng	Australië	<i>Vier sprongen</i>
320	Luisa Corrado	Verenigd Koninkrijk	<i>De predictor ‘vertrouwen’</i>
322	Francesco Sarracino	Luxemburg	<i>Recepten voor blijvend welbevinden</i> — (N)
326	Jacques Lecomte	Frankrijk	<i>Optirealisme</i> — (N)
330	Dóra Guðrún Guðmundsdóttir	IJsland	<i>De boodschap op de koelkast</i>
334	Alex Linley	Verenigd Koninkrijk	<i>Hoop in de donkerste dagen</i> — (H)
337	Christopher Peterson	Verenigde Staten	<i>Ontdek de ander in jezelf</i>
339	Richard Layard	Verenigd Koninkrijk	<i>Nieuwe prioriteiten</i>
346	Mark Williamson	Verenigd Koninkrijk	<i>Action for Happiness</i> — (N)
352	Eunkook M. Suh	Zuid-Korea	<i>De uiteindelijke drie</i>
356	Ruut Veenhoven	Nederland	<i>Wat we weten</i>



*‘Geluk nastreven is iets
wat we samen moeten doen.’*

De context van geluk

‘Westerlingen neigen geluk vooral te beschouwen als een individuele aangelegenheid’, zegt prof. **Dan Haybron**. ‘Maar geluk is altijd een collectieve onderneming.’

Er zijn natuurlijk best dingen die je zelf kunt doen om gelukkiger te worden. Zo kun je werken aan een gezondere mentaliteit, slimmere keuzes maken op het vlak van werk en huisvesting, betere beslissingen nemen op financieel vlak (en zo meteen ook geldzorgen in de toekomst vermijden). Je kunt inderdaad veel zelf sturen. Maar als iemand me vertelt dat hij ongelukkig is en wil weten wat hij eraan kan doen, dan heb ik eerlijk gezegd vaak het idee dat die **mensen behoorlijk goede redenen hebben om niet gelukkig te zijn en dat het nog een hele klus wordt om de zaken ten goede te keren**. Bepaalde technieken zoals meditatie – ‘gymnastiek voor de geest’, zoals mijn vriend Matthieu Ricard het noemt – kunnen zeker helpen en kunnen zelfs heel goed helpen als je bereid bent er veel energie in te investeren. Ook lichaamsbeweging en oefeningen uit de positieve psychologie – zoals ‘je zegeningen tellen’ – kunnen een heel verschil maken. Maar waarschijnlijk geen fundamenteel, alles veranderend verschil. (Als dat wél zo zou zijn, waarom hebben we dan niet allemaal dat zelfhulpboek gelezen dat haarfijn uitlegt hoe je dat doet?)

Bij het meeste ongeluk dat ik om me heen zie, gaat het om tamelijk elementaire dingen: matige of weinig steunende relaties, eenzaamheid, een slopend levensritme, spanningen door onbetaalde rekeningen, eentonig of vernederend werk, helemaal geen werk. En vaak gaat het om een giftige combinatie van die dingen. Het is heel goed mogelijk om aan die nare dingen te wennen en ze zo draaglijker te maken. Maar simpel is dat niet. En het is evenmin een sinecure om een groepje ondersteunende en vlot toegankelijke vrienden bijeen te toveren of een zee van extra vrije tijd, of om te veranderen van baan of beroep of leef-omgeving. Ik zie minstens vier redenen waarom geluk zo afhankelijk is van context.

1. Eén reden is dat we **enkele van de belangrijkste dingen om gelukkig te zijn als individu niet in de hand hebben**. Een gezonde gemeenschap, goede parken en andere buitenruimtes,

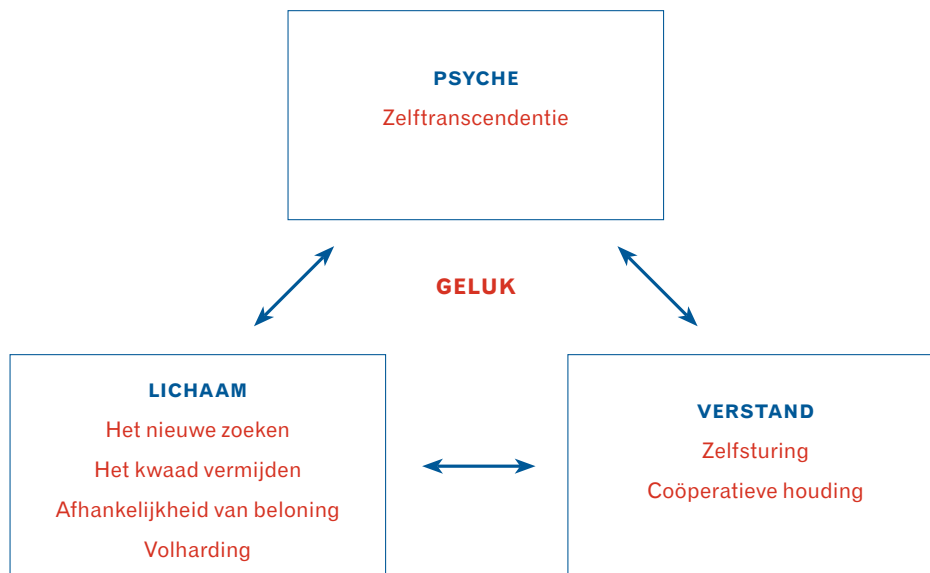


Het heeft me veel moeite gekost me aan te passen aan deze nieuwe cultuur, aan vooroordelen en racisme, en ik heb zelfs een serieuze maar vruchteloze poging gedaan om op eigen houtje terug te gaan naar El Salvador, maar uiteindelijk heb ik me neergelegd bij mijn lot als balling. Die berusting was echter maar van korte duur. Dankzij het doorzettingsvermogen en de zelfverzekerdheid geërfd van – en gevoed door – mijn ouders en dankzij de verdraagzaamheid en hulpvaardigheid van nieuwe vrienden herleefde mijn nieuwsgierigheid naar de menselijke psyche. Ik raakte in het bijzonder geïnteresseerd in veerkracht, floreren en welbevinden. De afgelopen jaren ben ik steeds beter gaan inzien hoe de menselijke persoonlijkheid functioneert of juist disfunctioneert. In die context richt het grootste deel van mijn onderzoek zich op het persoonlijkheidsmodel van professor C. Robert Cloninger, dat twee deelgebieden onderscheidt in de menselijke persoonlijkheid: temperament en karakter.

Persoonlijkheid

Professor Cloninger heeft zijn persoonlijkheidsmodel ontwikkeld rond de ‘drie-eenheid’ van het menselijk wezen: lichaam, verstand en psyche. Volgens die indeling bestaat onze persoonlijkheid uit temperamenttrekken (het ‘lichamelijke’ aspect van onze persoonlijkheid), die verantwoordelijk zijn voor onze emotionele reacties en onze gevoelens van voorkeur en afkeer. Onze persoonlijkheid omvat ook karaktertrekken, die staan voor onze doelen en waarden in relatie tot onszelf en anderen (het ‘verstandelijke’ aspect van onze persoonlijkheid), maar ook in relatie tot iets wat groter is dan wijzelf (het ‘spirituele’ aspect van onze persoonlijkheid). In tegenstelling tot de emoties, die voortvloeien uit onze temperamenttrekken (zoals blijdschap, bedroefdheid, weerzin, angst en woede) zijn onze karaktertrekken verantwoordelijk voor noties van hoop, liefde en geloof.

Deze insteek doet vermoeden dat we ons bewustzijn van deze drie onafscheidelijke delen van ons wezen – lichaam, verstand en psyche – moeten voeden en koesteren om te komen tot duurzaam geluk. Het besef van een drieledige structuur van ons wezen is belangrijk omdat **lichaam, verstand en psyche functioneren als een verweven en dynamisch systeem dat ons helpt ons aan te passen aan veranderende omstandigheden in ons leven** (zie figuur). Met andere woorden, onze emoties oefenen een constante wisselwerking op elkaar uit – of we nu vervuld zijn van hoop omdat we het leven aankunnen, liefde voelen voor en van anderen of ons verbonden voelen met iets dat groter is dan wijzelf. Ook de wijze waarop wij ons eigen levensverhaal begrijpen speelt daarbij een rol.



— Geluk in relatie tot persoonlijkheid: het menselijk wezen holistisch benaderd als samenstel van lichaam, verstand en psyche. —

‘Waarom hebben we de neiging hoopvol en optimistisch te zijn zelfs wanneer dat onrealistisch is?’

Het fundament van een florerend leven

‘Bij een estafette­loop van gemoedstoestan­den zou hoop de startloper zijn’, zegt dr. **Jan-Emmanuel De Neve**. ‘Zonder hoop zou er geen reden zijn voor optimisme om het stokje over te nemen en er zou even­min een gelukkige sprinter zijn om de zege binnen te halen. Gevoelens van hoop, optimisme en geluk staan weliswaar in een nauwe relatie tot elkaar, maar toch lijken die emoties zich in een duidelijke “volgorde” te manifesteren; hoop vervult de rol van het noodzakelijke fundament waarop een florerend leven kan worden opgebouwd.’

Hoop koesteren is een diepmenselijke trek. We blijven zelfs hopen wanneer informatie en feiten onze overtuigingen uitdagen. Dat doet een paar vragen rijzen die ik hier aan de orde wil stellen: waarom zijn we geneigd hoopvol en optimistisch te zijn, zelfs wanneer dat onrealistisch is? En meer in het bijzonder, doe je er goed aan om je overtuigingen, je verwachtingen van het leven zo bij te stellen dat ze van meer realisme getuigen?

Onderzoek duidt erop dat het ‘beheren’ van je persoonlijke verwachtingen gemakkelijker is gezegd dan gedaan en zelfs contraproductief kan werken. Neem nu de klassieke wijsheid

dat weinig verwachtingen koesteren, je gelukkig maakt. De logica daarachter is de volgende: wie niet hoopt of verwacht succesvol en gelukkig te zijn, zal ook niet ontgoocheld zijn als het allemaal verkeerd loopt, en aangenaam verrast als het wél lukt.

Hoge verwachtingen

Er is een probleem dat je je verwachtingen moet matigen om je welbevinden te vergroten. Conceptueel lijkt er wel iets in te zitten, maar de redenering houdt geen stand als we daadwerkelijk de proef op de som nemen. Mensen die hoopvol gestemd zijn en hooggespannen verwachtingen koesteren blijken over het algemeen namelijk gelukkiger te zijn – of hun verwachtingen nu uitkomen of niet. Deze belangrijke bevinding lijkt het resultaat te zijn van drie cognitieve processen.

Ten eerste: relevant voor ons welbevinden is onze interpretatie van gebeurtenissen

die we meemaken. Twee psychologen, Margaret Marshall en Jonathon Brown, vroegen studenten wat voor cijfer ze zouden scoren voor een examen halverwege het trimester. En inderdaad, de mensen die een acht verwachtten, maar een zesje scoorden waren verrast. Maar baalden ze erger dan degenen die van meet af aan een zes hadden verwacht? Nee, want de studenten die meenden niet hoog te zullen scoren, beschouwden dat als de bevestiging van hun geringere capaciteiten. Studenten die echter een acht verwachtten en een zes kregen, besloten de volgende keer langer en beter te studeren en gingen ervan uit die acht uiteindelijk heus wel te halen. De weinige studenten die zich geen illusies hadden gemaakt maar toch een acht haalden, bestempelden dat hoge cijfer als een toevalstreffer. Wie ten slotte hooggespannen verwachtingen had en ook een mooi cijfer noteerde, schreef dat toe aan persoonlijke talenten en vaardigheden: ik haal achten omdat ik nu eenmaal slim ben.

Ten tweede: als je iemands verwachtingen kunstmatig prikkelt en aanscherpt, blijkt

die persoon ook daadwerkelijk beter te presteren. De cognitief neurologe Sara Bengtsson heeft onlangs aangetoond dat het volstaat om mensen te bestempelen met het woord ‘slim’ om ze hoger te laten scoren bij een opdracht. Waarom? Individuen die er door anderen van worden overtuigd goed te zullen scoren, zullen eerder geneigd zijn te leren van hun fouten en daardoor beter presteren. Wordt iemand er daarentegen van overtuigd dat zijn of haar kans van slagen gering is, dan is die persoon minder geneigd om van fouten te leren en neemt de kans op mislukking inderdaad toe. Het koesteren van subjectieve verwachtingen, bescheiden of hooggespannen, heeft objectieve gevolgen die weer van invloed zijn op iemands welbevinden.

Eind 2010 en in de eerste helft van 2011 hadden er evenwel revoluties plaats in Tunesië, Egypte, Jemen en Libië, leidde een opstand tot een aanslepende burgeroorlog in Syrië en was er sprake van grootschalige sociale onvrede in veel andere Arabische landen.

Deze gebeurtenissen verrasten de wereld, maar de opkomst van die onvrede had kunnen worden voorspeld door perceptiedata.

Cijfers voor de tevredenheid met het leven daalden spectaculair aan de vooravond van de politieke onrust, vooral in de landen die een hoofdrol speelden in de Arabische Lente. Zo steeg in Egypte het percentage mensen dat moeite had te overleven van 75 % in 2007 tot 88 % medio 2010. Soortgelijke patronen zijn aantoonbaar in andere landen van de Arabische Lente. Tegen het einde van het vorige decennium behoorden Egypte, Syrië, Tunesië en Jemen tot de minst gelukkigste landen ter wereld.

Waarom waren de Arabische mensen zo ongelukkig, ondanks de verbeteringen die sociaal-economische statistieken te zien gaven en ondanks een lichte groei van het inkomen per hoofd van de bevolking? Hoe was deze ‘ongelukkige ontwikkeling’ in het Midden-Oosten en Noord-Afrika te verklaren?

Antwoorden op die vragen beginnen naar voren te komen uit nieuwe studies naar geluk in de Arabische ontwikkelingslanden. Ons onderzoek laat zien dat de revoluties van de Arabische Lente werden gevoed door een mengeling van grieven over de kwaliteit van het leven in de regio. Hoewel de economische ontwikkeling verwachtingen rond een beter leven opschroefde onder gewone mensen (vooral de middenklasse en de goed opgeleide jeugd), **toonden de mensen zich steeds ontevredener met hun levensstandaard en met de kwaliteit van de openbare dienstverlening.** De corruptie tierde welig in de regio met alle schadelijke effecten van dien op de algemene levenstevredenheid. De frustratie over de armzalige situatie op de arbeidsmarkt en over het feit dat alleen connecties met de elites uitzicht boden op hoogwaardige banen en zakelijke kansen nam toe. Mensen vonden dat relaties er meer toe deden om vooruit te komen in het leven dan talenten en vaardigheden.

Tunneleffect

Rond 2010 waren de Arabische ontwikkelingslanden voor veel mensen oorden zonder enige hoop. Met behulp van het ‘tunneleffect’, beschreven door de vermaarde econoom Albert Hirschman, krijgen we een scherper beeld van de situatie die toen heerste in de Arabische wereld. Stel je voor dat je in een tunnel in de file staat en dat de auto’s op



Geluk in de bijbel

Blijkbaar herkennen veel moslims zich in de resultaten van het wetenschappelijk onderzoek naar geluk. Gelukkig geldt dat ook voor de meeste andere godsdiensten. Zo publiceerden het Duitse evangelische nieuwsagentschap Idea en het Zwitserse christelijke nieuwskanaal Livenet een vergelijkend onderzoek naar de overeenkomsten tussen citaten uit **Geluk. The World Book of Happiness en de Bijbel. Voor tientallen citaten uit de academische bijdragen vonden ze zowel in het Oude als in het Nieuwe Testament analoge passages.**

Enkele voorbeelden.

De raad die het meest te beluisteren valt bij geluksonderzoekers betreft het omgaan met de medemens. Zo adviseert Christopher Peterson, de hoogleraar psychologie uit Michigan (vs) die geldt als een van de stamvaders van de ‘positieve psychologie’: ‘Bemin en eer de mensen die belangrijk voor je zijn: je ouders, leraren, familieleden, collega’s en vrienden.’ Nagenoeg hetzelfde lezen we in Romeinen 12:10: ‘Hebt elkander hartelijk lief met broederlijke liefde; met eer de een den ander voorgaande.’

De Spaanse hoogleraar José L. Zaccagnini (Madrid) wijst op de samenhang tussen eigen- en naastenliefde: ‘Om gelukkig te zijn moet je ermee beginnen van je “ware ik”, je leven, te houden (...) Anderzijds raad ik je aan om het ook buiten jezelf te zoeken, want we weten tegenwoordig ook dat de beste weg naar geluk gelegen is in de mate waarin je je inspant voor de mensen om je heen.’

Bijbelkenners zullen bij die opmerking onmiddellijk denken aan Jezus’ gebod in Mattheüs 22:39: ‘Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf.’ Hoe dat praktisch in zijn werk kan gaan, toont een gelukstip van de Zuid-Afrikaanse hoogleraar psychologie D.J.W. Strümpfer uit Kaapstad: ‘Reken op de steun van alle mensen in je omgeving, span je daarvoor actief in en steun zelf anderen evenzeer.’ Of om het met Paulus in zijn Brief aan de Galaten (6:2) te zeggen: ‘Draagt elkanders lasten, en vervult alzo de wet van Christus.’



‘Optimisme vermindert pijnklachten.’

Je best mogelijke zelf

‘Optimisme lijkt ons zelfs te beschermen tegen (chronische) pijnklachten’, zeggen **Marjolein M. Hanssen** en **Madelon L. Peters**. ‘In ons onderzoek hebben we proberen te ontrafelen waarom optimisten minder sensitief zijn voor pijn en waarom ze zich beter kunnen aanpassen aan chronische pijnklachten. Daarnaast onderzoeken we ook op welke manier we meer mensen van de voordelen van optimisme kunnen laten profiteren.’

Ken je mensen die altijd optimistisch zijn over hun toekomst? Wel, de kans is groot dat zij ook meer positieve dingen in het leven tegenkomen en dat ze bereiken waar ze van dromen. Onderzoek wijst namelijk uit dat optimisten of mensen die meestal verwachten dat het wel goed komt langer leven, meer geld verdienen, betere sociale netwerken hebben en minder fysieke en psychologische klachten ervaren.

Pijnexperiment

In een van onze studies werden gezonde vrijwilligers uitgenodigd in het lab om deel te nemen aan een pijnexperiment. Er werd aan de deelnemers gevraagd om hun hand



ook in staat wat ze hebben geleerd door te geven aan hun ouders. **Kinderen worden de docenten van hun ouders:** ze leren hun ouders om te leven, om te zijn, om elk moment te koesteren, in plaats van multitaskend voort te jakkeren.

We hebben geconstateerd dat familie en vrienden een reusachtig onderdeel van het geluk van een kind uitmaken. Kinderen schreven over gelukkige gevoelens wanneer ze een knuffel hadden gekregen en ze verlangen ernaar uiting te geven aan hun eigen liefde om tegen hun ouders dingen te zeggen als ‘Ik hou van jullie’. Vertrouwen, liefde en connectie gecultiveerd door een ‘achtzame’ manier van zijn maken bij hen de gelukservaring veel breder. Kinderen lijken het gelukkigst te zijn wanneer ze zich scherp bewust van alles zijn, volledig in beslag worden genomen en zich bemind en begrepen voelen.

Vredig

Toen we onderzochten hoe kinderen tegenover het aanleren van mindfulness staan, ontdekten we dat zelfverwezenlijking deel uitmaakt van het geluk van kinderen. Zodra ze zich via mindfulness bewuster zijn van hun omgeving en hun ademhaling weten te gebruiken als anker, hebben kinderen het gevoel meer zeggenschap te hebben over hun denken, hun aandacht en hun emotionele reacties. Sommige kleintjes beginnen zelfs extra zorgvuldig hun woorden te kiezen, zijn verdraagzamer en beheersen hun stress en woede beter.

Een ‘mindful’ kind is een gelukkiger kind. Als kinderen een medelevend hart leren koesteren – door vriendelijke gebaren, door complimentjes te geven en dankbaarheid te tonen – voelen ze zich gelukkiger en vrediger. Kinderen aanmoedigen om het leven bewust te beleven via mindfulness versterkt bij hen het besef van hun eigen geluk en maakt hen blij.

De sleutels

- **Het beoefenen van mindfulness maakt kinderen extra bewust van hun geluk en van positieve emoties.**
 - **Kinderen lijken het gelukkigst te zijn wanneer ze zich scherp bewust zijn van alles, als ze volledig in beslag worden genomen en zich bemind en begrepen voelen.**
 - **Als kinderen een medelevend hart leren koesteren – door vriendelijke gebaren, door complimentjes te geven en dankbaarheid te tonen – voelen ze zich gelukkiger en vrediger.**
-

Blauwdruk voor een mindful en gelukkiger kind

Inzoomen op onze zintuigen en op het type emotionele aansluiting dat we hebben met onszelf, met anderen en met onze omgeving kan leiden tot een verhoogd gevoel van blijdschap en geluk.

- Luister naar je kind – luister écht.
- Gun stilte de ruimte – kinderen de tijd geven om na te denken en te spreken versterkt hun zelfvertrouwen.
- Let op dingen waar je kind blij van wordt.
- Moedig kinderen aan om specifieke, haalbare doelen te stellen en vier het bereiken daarvan.
- Let op de mate van stress bij je kind – kijk hoe hun lichaam reageert.
- Doe het zelf wat rustiger aan – laat het multitasken van tijd tot tijd varen.
- Wees volledig aanwezig – één en al oor.
- Multimediatuistellen kunnen de flow verstoren; kinderen merken en voelen dat.
- Complimenteer je kind met iets wat specifiek goed ging.
- Speel met je kind en wees vrolijk.
- Geef kinderen ruimte voor eigen keuzes zodat ze voelen dat ze zeggenschap hebben.
- Moedig activiteiten aan waar ze dol op zijn en ga mee op in hun flow.
- Inspireer je kind om mindful in het leven te staan – achtzaam op lopen, eten, ademen, de omgeving, relaties, leren.
- Stel liever vragen die beginnen met ‘Hoe zou het komen dat’ dan met ‘Waarom’.
- Spreek de universele taal van de liefde.

Karen Ager behaalde een masterdiploma Wellness aan de RMIT University in Australië. Ze was medewinnaar van de Health Science Award in 2014 en maakt deel uit van de staf van de United Nations International School (UNIS) in New York. Daarnaast is ze wellnesscoach en lid van de Golden Key Honors Society. Karen boekt successen met het integreren van mindfulnessactiviteiten in het klaslokaal, waarvoor ze samen met een collega bij de UNIS in 2014 de prestigieuze CTAUN Best Practices Award won. Karen heeft tal van publicaties op haar naam staan, waaronder de inspirerende autobiografie, waarin ze beschrijft hoe ze ondanks een chronische auto-immuunziekte het geluk bereikte.

Nicole Jacqueline Albrecht mediteert al sinds haar kinderjaren. Ze doceert en verricht onderzoek aan de RMIT University, de grootste universiteit van Australië, en heeft onlangs aan de Flinders University haar proefschrift over mindfulness in het onderwijs verdedigd. Nicole treedt op als adviseur voor verschillende projecten in Australië en Nieuw-Zeeland bij openbare en professionele scholen en instellingen voor buitengewoon onderwijs.



2. Wat goed is aan actie ondernemen

Mensen verkiezen het geluk dat ze ontleen aan het doen van iets waardevols met en/of voor anderen. Bijna alle mensen zijn blij als ze iets plezierigs doen voor en/of met kennissen, vrienden, broers en zussen, ouders, kinderen, hun levenspartner en/of andere naaste relaties.

3. Directe vergelijking tussen bezit en actie

Geluk dat je ontleent aan ondernomen actie is onbeperkt en werkzaam, draagt bij tot ontplooiing en je wordt het nooit beu. Geluk dat je ontleent aan bezit is daarentegen beperkt en passief, bereikt op zeker moment een plafond én een verzadigingspunt. Op dat moment stellen mensen vast dat ze geluk liever aan actie dan aan bezit ontleen.

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.

Dit boek is een grondig bewerkte versie van *Geluk. The World Book of Happiness*, dat in 2010 verscheen.

Omslagontwerp en vormgeving: Kris Demey

Zetwerk: Karakters, Gent

Foto's: Imageselect en Getty Images (selectie door Kris Demey) / p. 55: Hilde Coddens

Vertaling: Hans van Riemsdijk en Fred Hendriks (Engels) / Katrien Meuleman (Frans)

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.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016 en Leo Bormans

ISBN 978 94 014 3901 5

D/2016/45/536

NUR 770