

# GE LUK.

The World Book  
of Happiness



*onder hoofdredactie van*  
**Leo Bormans**

# GE LUK.

**The World Book  
of Happiness**

*De wijsheid van  
100 geluksprofessoren  
uit de hele wereld*

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze webiste en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagfoto's: Getty Images

Beelden binnenwerk: Getty Images (selectie door Kris Demey en Lieve Blancquaert)

Vormgeving: Kris Demey

Zetwerk: Karakters, Gent

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.

© Lannoo Uitgeverij nv, Tielt en Leo Bormans en de auteurs, 2010

ISBN 978-90-209-9066-9

D/2010/45/220

NUR 770

## Kwakzalvers

De studie van subjectief welzijn heeft onderzoekers uit de economie, sociologie, psychologie, politieke wetenschappen, neurologie enzovoort rond de tafel gebracht. De **dialog** tussen de verschillende takken van de wetenschap bevorderen is moeilijk én cruciaal, en ik ben blij dat het geluksonderzoek daartoe heeft bijgedragen. Hoewel we wel een idee hebben hoe sommige dingen functioneren, mogen we niet onderschatten hoe **weinig** we eigenlijk weten. Iedereen die iets anders beweert is wellicht een kwakzalver. De meeste wetenschappelijke kennis over geluk handelt over rijke landen en is misschien niet van toepassing op de **meerderheid** van de wereldbevolking. Nogmaals, op dit moment weten we het gewoon niet. Er is nog veel werk aan de winkel voor we zeker kunnen zijn en ik ben ervan overtuigd dat we aan dat werk veel plezier zullen beleven.

**Professor Andrew Clark** (Frankrijk)

## Geen plicht

‘Hoe moeten we ons leven leiden?’ Die vraag stond centraal in ethische kwesties. Filosofen hanteerden doorgaans een **top-down benadering** als het ging over wat een goed leven nu eigenlijk was; jammer genoeg vertelt hun oordeel ons niets over hoe mensen hun leven ervaren. De filosofische benadering was dus eerder voorschrijvend dan beschrijvend. Filosofen schoven als levensleidraad gewoonlijk het **plichtsgevoel** naar voren, samen met een aantal sancties voor wie zijn plicht verzuimt.

Onderzoek over geluk gaat echter na **hoe mensen hun eigen leven beoordelen** en identificeert de factoren die systematisch terugkeren als bevorderend of schadelijk voor de levensvoldoening. Onderzoek over geluk reikt voorstellen aan hoe iemand een tevreden leven kan leiden. Die voorstellen zijn veeleer aanbevelingen dan een verplichting, niemand hoeft ze te volgen. Het is zelfs mogelijk dat die aanbevelingen niet op iedereen van toepassing zijn. Er zijn geen sancties bij verzuim, maar wie verzuimt, heeft daar meestal spijt van.

**Professor Mariano Rojas** (Mexico)

*‘Waar is de **wijsheid** die we zijn kwijtgeraakt in de **kennis**?’*

*Waar is de kennis die we zijn kwijtgeraakt in de **informatie**?’*

T.S. Eliot, Nobelprijs Literatuur 1948

## Welkom in *Geluk. The World Book of Happiness*

Mijn vrienden zegden me dat ik een ervaringsdeskundige ben in het optimisme. Ik besloot er een boek over te schrijven: *100% positivo*. Daarin ging ik op zoek naar het geheim van optimisme in mezelf en in de wereld om me heen. Zo ontdekte ik dat er vele duizenden studies bestaan over optimisme en geluk. Er komen er elke dag bij. **Het begin van de 21ste eeuw is niet alleen omgeven door een wolk van slecht nieuws.** Duizenden onderzoekers hebben zich wereldwijd gestort op de positieve psychologie. Die gaat niet uit van fouten, mislukkingen en ziektebeelden, maar van de positieve kracht van de mens. Als we beter weten wat ons precies gezond, gelukkig en succesvol maakt, kunnen we die mechanismen optimaal inzetten voor ons eigen geluk en dat van de wereld die ons omringt. Na een lezing kwam een 17-jarige jongen naar me toe. Hij zei: ‘Nu weet ik wat ik moet antwoorden als mensen me vragen wat ik wil worden. Ik word optimist. Het is me duidelijk geworden dat je dat ook gewoon kunt leren.’

De eerste vragen die journalisten altijd stellen aan wie over optimisme of geluk durft te spreken, zitten vol achterdocht: ‘Ben jij een soort idealist? Zie je dan niet hoe triest de werkelijkheid is?’ Vaak steekt ook cynisme de kop op. **Cynici zeggen met heel hun lijf: ‘Kijk eens hoe slim en intelligent ik ben dat ik erin slaag om in enkele minuten alles te doven wat in jou aan passie, vuur en hoop brandt.’** Het is de gemakkelijkste levenshouding die er bestaat. Anderen maken zich ervan af met de stelling ‘Ik ben geen optimist en geen pessimist, ik ben een realist’. Realisten zijn pessimisten die het nog niet willen toegeven. Natuurlijk loopt niet alles goed en heeft iedereen recht op verdriet. Soms kan de dwang om gelukkig te zijn ook een last worden. Toch schuilt er in elke mens een onmetelijke en positieve kracht. Die kunnen we versterken en ontwikkelen. In Nepal leerde ik de betekenis van de dagelijkse groet, die zoveel samenvat: *Namasté* (‘ik buig voor de god in jou’).

Voor dit boek heb ik kilometers wetenschappelijk onderzoek gelezen. En telkens verbaasde ik me erover dat niemand van mijn vrienden daarover ooit iets had gehoord of gelezen. Ik besloot **de honderd knapste onderzoekers** te benaderen met de vraag hun werk **in maximaal duizend woorden** samen te vatten als een boodschap aan de wereld. Ik ontdekte dat positieve psychologen ook in het gewone leven aardige mensen zijn. Ze gingen nagenoeg allemaal in op mijn vraag. Daarom voegde ik er voor mezelf nog

een extra uitdaging aan toe. Ik wilde de inzichten uit de hele wereld met elkaar in contact brengen. Daarom zocht ik specialisten **in vijftig landen**, evenveel landen als ik zelf ooit heb bezocht. Ze zouden op vier punten het verschil maken. Ik wilde alleen **op onderzoek gebaseerde kennis**, geen spirituele filosofie. Het mocht **niet alleen gaan over individueel geluk** van mensen, maar moest ook handelen over geluk van groepen, biotopen, organisaties en landen. Er moest kruisbestuiving mogelijk zijn vanuit **een globale visie** op universeel geluk. En de teksten moesten **in mensentaal** zijn geschreven. In onze zoektocht naar geluk mogen de hoge drempels van het wetenschappelijk taalgebruik geen struikelblok vormen. Alle professoren vonden dat een originele en confronterende uitdaging. Ze hebben informatie omgezet in kennis en kennis in wijsheid. Ik bedank hen hiervoor uit de grond van mijn hart en hoop dat dit boek op een of andere manier bijdraagt tot het geluk van elke mens in de wereld, zodat we ons niet laten verlammen door het fatalisme van de angst, maar ons laten inspireren door de dynamiek van de hoop. Ondanks alles en juist daarom.

**Leo Bormans**

Auteur en hoofdredacteur



*Ik draag dit boek op  
aan alle mensen in de wereld  
die dit boek nooit zullen lezen.*

Met speciale dank aan Riet, Ine, Kasper,  
mijn vrienden, Ruut Veenhoven,  
De Heerlijckyt van Elsmereen  
en alle medewerkers  
aan dit wonderlijke project.

Meer achtergrond, een filmpje,  
updates, reacties en contact:

[www.theworldbookofhappiness.com](http://www.theworldbookofhappiness.com)

Hoewel er subtiele betekenisverschillen bestaan  
tussen de termen 'subjectief welbevinden',  
'levensvoldoening' en 'geluk', worden ze  
in dit boek als synoniem gebruikt.



# Inhoud

16	<b>Christopher Peterson</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Ontdek de ander in jezelf</i>
20	<b>Claudia Senik</b> ..... Frankrijk .....	<i>Ga voor ambitie</i>
22	<b>Robert Biswas-Diener</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Plaats je mislukkingen in een nieuw verband</i>
26	<b>Stavros Drakopoulos</b> ..... Griekenland .....	<i>De paradox</i>
29	<b>Ernst Gehmacher</b> ..... Oostenrijk .....	<i>Leren gelukkig te zijn</i>
34	<b>José de Jesús Garcia Vega</b> ..... Mexico .....	<i>De Mexicaanse wave</i>
38	<b>Ying-yi Hong</b> ..... China .....	<i>Guanxi in China</i>
42	<b>Ekaterina Selezneva</b> ..... Rusland .....	<i>De Russische tunnel</i>
46	<b>Habib Tiliouine</b> ..... Algerije .....	<i>Lessen uit de Sahara</i>
49	<b>Michael Eid</b> ..... Duitsland .....	<i>Trots en bescheidenheid</i>
50	<b>Dubravka Miljkovic &amp; Majda Rijavec</b> ..... Kroatië .....	<i>Het recept</i>
52	<b>Christian Bjørnskov</b> ..... Denemarken .....	<i>Het geheim van de Vikingwereld</i>
54	<b>Heli Koivumaa-Honkanen</b> ..... Finland .....	<i>Het medicijn</i>
55	<b>Axel R. Fugl-Meyer</b> ..... Zweden .....	<i>De factor gezondheid</i>
56	<b>Erich Kirchler</b> ..... Oostenrijk .....	<i>Geld in het laatje</i>
60	<b>David G. Myers</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>De tien geboden van geluk</i>
62	<b>Paolo Verme</b> ..... Italië .....	<i>De universele wet van de keuze</i>
64	<b>Sonja Lyubomirsky</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>Zit het in de genen?</i>
66	<b>Elena Pruvli</b> ..... Estland .....	<i>De droomvakantie</i>
70	<b>Robert A. Cummins</b> ..... Australië .....	<i>Neem de temperatuur op</i>
74	<b>Wolfgang Glatzer</b> ..... Duitsland .....	<i>Vind je eigen quastenflosser</i>
78	<b>Yew-Kwang Ng</b> ..... Australië .....	<i>Een gigantische sprong voorwaarts</i>
80	<b>Michael Hagerty</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>De geluksdetective</i>
84	<b>Alex C. Michalos</b> ..... Canada .....	<i>De schatkist</i>
86	<b>Noraini Mohd Noor</b> ..... Maleisië .....	<i>Verwaarloos je ziel niet</i>
90	<b>Elie G. Karam</b> ..... Libanon .....	<i>Temperament om te feesten</i>
93	<b>Vahid Sari-Saraf</b> ..... Iran .....	<i>De kracht van sport</i>
94	<b>Andrew Clark</b> ..... Verenigde Staten / Frankrijk .....	<i>De sociale kring</i>
96	<b>Xing Zhanjun</b> ..... China .....	<i>De negen ervaringen</i>
100	<b>Eduardo Lora</b> ..... Verenigde Staten .....	<i>De prijs van een vriend</i>
102	<b>Leonardo Becchetti &amp; Giacomo Degli Antoni</b> ..... Italië .....	<i>Speel het experiment</i>
106	<b>Helena Hnilicova &amp; Karel Hnilica</b> ..... Tsjechië .....	<i>De revolutionaire ervaring</i>

110	<b>Giampaolo Nuvolati</b> .....	Italië .....	<i>City lights</i>
114	<b>Ahmed M. Abdel-Khalek</b> .....	Egypte / Koeweit .....	<i>Liefde voor het leven</i>
116	<b>Daniel T.L. Shek</b> .....	China .....	<i>Yin en yang</i>
120	<b>D.J.W Strümpfer</b> .....	Zuid-Afrika .....	<i>Hamba Kahle!</i>
122	<b>Doh C. Shin</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>Achter de smiley</i>
126	<b>Grant Duncan</b> .....	Nieuw-Zeeland .....	<i>Het recht op verdriet</i>
128	<b>Mariano Rojas</b> .....	Mexico .....	<i>Het leven is ons belangrijkste kunstwerk</i>
132	<b>Félix Neto</b> .....	Portugal .....	<i>Leven in het buitenland</i>
136	<b>Gary T. Reker</b> .....	Canada .....	<i>De zin van het leven</i>
140	<b>Huda Ayyash-Abdo</b> .....	Libanon .....	<i>Buffermechanismen</i>
142	<b>Mathew White</b> .....	Australië .....	<i>De geluksschool</i>
145	<b>Johannes Hirata</b> .....	Bhutan .....	<i>Het bruto nationaal geluk van Bhutan</i>
148	<b>Margie E. Lachman</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>Het leven begint op 40, 50, 60 en 70</i>
151	<b>Alexandra Ganglmair-Wooliscroft</b> .....	Nieuw-Zeeland .....	<i>Het G-marktsysteem</i>
153	<b>David Bartram</b> .....	Verenigd Koninkrijk .....	<i>Migranten: winnen of verliezen?</i>
156	<b>Leon R. Garduno</b> .....	Mexico .....	<i>Altijd de foute keuze</i>
158	<b>Teresa Freire</b> .....	Portugal .....	<i>Kinderen wijzen de weg</i>
162	<b>Joar Vittersø</b> .....	Noorwegen .....	<i>Niet wie maar hoe</i>
165	<b>Finbarr Brereton</b> .....	Ierland .....	<i>Groentinten</i>
166	<b>Marek Blatny</b> .....	Tsjechië .....	<i>Intro of extra?</i>
168	<b>Takayoshi Kusago</b> .....	Japan .....	<i>De Takayoshi-munt</i>
170	<b>Dov Shmotkin</b> .....	Israël .....	<i>Voorbij goed en kwaad</i>
174	<b>Konstantinos Kafetsios</b> .....	Griekenland .....	<i>De cultuur van gelukkige relaties</i>
177	<b>Eduardo Wills-Herrera</b> .....	Colombia .....	<i>Het beleid van de toekomst</i>
180	<b>Robert E. Lane</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>Het verlies van geluk</i>
182	<b>Luisa Corrado</b> .....	Verenigd Koninkrijk .....	<i>De predictor 'vertrouwen'</i>
184	<b>Martin Guhn</b> & <b>Anne Gadermann</b> .....	Canada / Verenigde Staten .....	<i>Als behoeften botsen</i>
188	<b>Ingrida Geciene</b> .....	Litouwen .....	<i>De Europese taart</i>
192	<b>David Watson</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>High five</i>
196	<b>Carol Graham</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>Overal ter wereld</i>
200	<b>Miriam Akhtar</b> .....	Verenigd Koninkrijk .....	<i>De geluksspieren trainen</i>
204	<b>Katja Uglanova</b> .....	Rusland .....	<i>Na de schok</i>
208	<b>Joaquina Palomar</b> .....	Mexico .....	<i>De mix van ex en in</i>
211	<b>Reynaldo Alarcón</b> .....	Peru .....	<i>De vier vragen</i>
214	<b>Jonathan Adler</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>Jouw levensverhaal</i>
218	<b>Leonard Cargan</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>Trouwen of single?</i>
220	<b>Eunkook M. Suh</b> .....	Zuid-Korea .....	<i>De uiteindelijke drie</i>

224	<b>Jan Delhey</b> .....	Duitsland .....	<i>De motor van vooruitgang</i>
227	<b>Willibald Ruch</b> .....	Zwitserland .....	<i>De twee kanten van humor</i>
232	<b>Andreja Avsec</b> .....	Slovenië .....	<i>Verskillende mensen...</i>
236	<b>Hardik Shah</b> .....	India .....	<i>De focus van onze energie</i>
238	<b>Sauwalak Kittiprapas</b> .....	Thailand .....	<i>Verleg de focus</i>
241	<b>Kanokporn Nitniphрут</b> .....	Thailand .....	<i>Het nieuwe kader</i>
243	<b>Sakari Suominen</b> .....	Finland .....	<i>Het gevoel van samenhang</i>
246	<b>Claire Beazley</b> .....	Verenigd Koninkrijk .....	<i>Een leugen leven</i>
250	<b>Jon Hall</b> .....	Frankrijk/ Australië/ Verenigd Koninkrijk .....	<i>Een nieuwe kijk op vooruitgang</i>
253	<b>Samuel Ho</b> .....	China .....	<i>Universeel geluk</i>
256	<b>Katie Hanson</b> .....	Verenigd Koninkrijk .....	<i>De beste tienerdrug</i>
259	<b>Kenneth C. Land</b> .....	Verenigde Staten .....	<i>De index voor welbevinden van kinderen en jongeren</i>
260	<b>Cassie Robinson</b> .....	Verenigd Koninkrijk .....	<i>En seks dan?</i>
264	<b>José L. Zaccagnini</b> .....	Spanje .....	<i>De kracht van liefde</i>
270	<b>Ilona Boniwell</b> .....	Verenigd Koninkrijk .....	<i>Tijd is de vijand</i>
273	<b>Mark Elchardus</b> .....	België .....	<i>De politiek van geluk</i>
278	<b>Joshi Wasundhara</b> .....	India .....	<i>Twee artsen in Mumbai</i>
282	<b>Sergiu Baltatescu</b> .....	Roemenië .....	<i>De vlindervragen</i>
286	<b>Dev Raj Paudel</b> .....	Nepal .....	<i>De familieband</i>
288	<b>Anastasia M. Bukashe</b> .....	Zuid-Afrika .....	<i>Dageraad van de liefde</i>
294	<b>Fermina Rojo-Perez</b> & <b>Gloria Fernandez-Mayoralas</b> .....	Spanje .....	<i>Gelukkige oudjes</i>
298	<b>Jonathan Gershuny</b> & <b>Kimberly Fisher</b> .....	Verenigd Koninkrijk .....	<i>Van minuut tot minuut</i>
302	<b>Philippe Van Parijs</b> .....	België .....	<i>Een goed leven</i>
306	<b>Maulolo T. Amosa</b> .....	Samoa .....	<i>Na de tsunami</i>
309	<b>Reidulf G. Watten</b> .....	Noorwegen .....	<i>De koorts van overvloed</i>
313	<b>Ralph Kober</b> .....	Australië .....	<i>Handicapabel</i>
316	<b>Peter Adriaenssens</b> .....	België .....	<i>De stem van je ouders</i>
322	<b>Dóra Guðrún Guðmundsdóttir</b> .....	IJsland .....	<i>De boodschap op de koelkast</i>
326	<b>Valerie Møller</b> .....	Zuid-Afrika .....	<i>Leven in de toekomst?</i>
330	<b>Hein Zegers</b> .....	België .....	<i>Een mens is geen gemiddelde</i>
332	<b>Graciela Tonon de Toscano</b> .....	Argentinië .....	<i>De sleutel is vriendschap</i>
333	<b>Richard Layard</b> .....	Verenigd Koninkrijk .....	<i>Movement for happiness</i>
338	<b>Ruut Veenhoven</b> .....	Nederland .....	<i>Wat we weten</i>





# *Ontdek de ander in jezelf*

- **Helemaal alleen op de top van de berg. Gelukkig?**
- **Je bent thuis, maar houdt deuren en ramen gesloten. Gelukkig?**
- **'Ik doe het wel op mijn eentje.' Gelukkig?**

Kan iemand op zijn eentje echt helemaal gelukkig zijn?

**Christopher Peterson** denkt van niet. Het grootste geluk krijgen we van anderen. Peterson is de grondlegger van de positieve psychologie. Kan hij zijn kennis en bevindingen samenvatten in twintig regels? 'Twee woorden volstaan', zegt hij. Gelukkig voegde hij er twintig regels uitleg aan toe.

## **Andere mensen**

Positieve psychologie is de wetenschappelijke studie van wat het leven echt de moeite waard maakt. De belangrijkste onderzoeksdomeinen variëren van de biochemische basis van vreugde tot het welbevinden van een hele natie. Toch volstaan twee woorden om alles samen te vatten: andere mensen. Er is in de positieve psychologie niet één conclusie of





Met geld

koop je

geluk

besteedt

aan anderen

als je het

theorie te vinden die niet benadrukt hoe belangrijk andere mensen zijn voor ons geluk en onze gezondheid.

De beste manier om te genieten is in het gezelschap van anderen. De belangrijkste determinanten van een bevredigend leven zijn sociaal. Goede relaties met anderen kunnen inderdaad een vereiste zijn voor een gelukkig leven. Met geld kun je geluk kopen – op voorwaarde dat je dat geld aan anderen besteedt. Prestaties hangen niet alleen af van je talenten en doorzettingsvermogen, maar ook van de lessen en liefhebbende zorg die je kreeg van mensen die om je geven. Je karakter ontwikkel je door je ouders en leerkrachten. Een goede vriend op het werk is belangrijker dan een beter loon of hogere status. Mensen die ‘close’ met anderen omgaan zijn gezonder dan anderen, alhoewel ze – zo veronderstellen we – aan meer ziektekiemen zijn blootgesteld.

The Beatles zongen het al: ‘All you need is love’. De positieve psychologie legt uit waarom. Een goed leven speelt zich af onder de vleugels van liefdevolle relaties met vrienden, buren, collega’s, familie en echtgenoot/echtgenote.

Anderen doen ertoe. En we zijn allemaal anderen voor iemand anders.

## **De sleutels**

---

- **Zoek het geluk niet in jezelf, maar in je betrokkenheid bij anderen.**
- **Koester de mensen die belangrijk voor je zijn: je ouders, leerkrachten, gezin en familie, collega’s en vrienden.**
- **Besef dat ook jij voor anderen altijd een ‘ander’ bent.**

---

Christopher Peterson is hoogleraar psychologie (universiteit van Michigan, vs). Hij wordt vaak de grondlegger van de positieve psychologie genoemd. Hij is lid van het Positive Psychology Steering Committee en wetenschappelijk directeur van het VIA Institute on Character. Christopher Peterson wordt wereldwijd erkend als een autoriteit in onderzoek naar karakter, gezondheid, optimisme en welbevinden.

‘Ambitie maakt mensen gelukkig,  
afgunst maakt hen ongelukkig.’

## Ga voor ambitie

Twee groepen studenten moeten elk in een afzonderlijke kamer een puzzel oplossen. Beide groepen hebben daarvoor ongeveer tien minuten nodig. Toch is groep A veel gelukkiger met het resultaat dan groep B. Waarom? Aan groep A heeft men verteld dat de anderen een kwartier nodig hadden. Groep B kreeg te horen dat groep A de klus klaarde in vijf minuten. In werkelijkheid deden beide groepen er even lang over, namelijk tien minuten. Maar hun geluksgevoel staat los van de werkelijkheid.

## Vergelijkingen fnuiken je geluk

Vergelijking en gewenning vernielen meestal wat je aan welvaart wint door inkomen en groei. Toch kunnen vergelijkingen mensen wel degelijk gelukkig maken, namelijk wanneer ze door te vergelijken met anderen iets leren over hun eigen vooruitzichten. Positieve verwachtingen en het vooruitzicht op beterschap zorgen ervoor dat ze zich gelukkiger voelen. Blijkbaar zijn mensen tuk op meer inkomen, dus op vooruitgang op zich. Samengevat betekent dit dat ambitie mensen gelukkig maakt, maar afgunst maakt hen ongelukkiger.

Vandaar mijn aanbeveling: vergelijk niet met andere referentiepunten en concentreer je op jouw eigen projecten. Je zult je gelukkig voelen en de welvaart behouden die je ontleent aan wat je hebt.

## De sleutels

- **Vergelijk jezelf niet met anderen.**
- **Als je jezelf wel vergelijkt, kijk dan naar wat je uit die vergelijking kunt leren.**
- **Ban afgunst, maak plaats voor ambitie.**

---

Claudia Senik is hoogleraar aan de Sorbonne Universiteit in Parijs (Frankrijk). Haar belangrijkste onderzoeksdomen is de micro-economische analyse van inkomensverdeling en subjectief welbevinden. Ze pleit dikwijls voor een vergelijkende benadering, gebaseerd op de verschillen in leefomgeving in West- en Oost-Europa. Claudia Senik staat aan het hoofd van verschillende internationale wetenschappelijke samenwerkingsprogramma's.



# *Plaats je mislukkingen in een nieuw verband*

**Robert Biswas-Diener** staat bekend als de ‘Indiana Jones van de positieve psychologie’ omdat zijn onderzoek naar een emotioneel bevredigend leven hem naar uiteenlopende oorden heeft gebracht als Kenia, India, Groenland, Spanje en Israël. Hij is de zoon van Ed Diener, ’s werelds bekendste geluksexpert.

*‘Mijn fascinatie voor mensen begon toen ik acht was en mijn ouders me van school namen om met hen in een kano de Amazone af te varen. Ik zag stammen die in houten paalwoningen naast de rivier woonden en dat legde de basis voor een levenslange interesse in andere culturen. Die interesse loodste me naar een carrière waarvoor ik de wereld afreis en geluk bestudeer. In elk land heb ik een beetje meer inzicht verworven in wat mensen gelukkig maakt en ik probeer die levenslessen te integreren in mijn eigen leven, lessen en opleidingen. Toen ik mijn bijdrage voor Geluk. The World Book of Happiness aan het schrijven was, verscheen er iets onverwachts op mijn computerscherm! Ik vond het geweldig om dit te schrijven, maar ik ben niet zeker of het precies is wat je hier zou verwachten...’*

## Mislukking, flexibiliteit en geluk

Als onderzoeker naar geluk ga ik er prat op mijn werk buiten het laboratorium, buiten het universiteitsterrein te verrichten en in het veld. Critici hebben psychologen lang verweten dat ze hun inzichten over de menselijke aard al te zeer baseerden op steekproeven bij universiteitsstudenten. Natuurlijk moet je soms wetenschappelijke experimenten uitvoeren in een gecontroleerde laboratoriumomgeving. Ikzelf vind het gewoon veel leuker om de wijde wereld in te trekken op zoek naar geluk. En de wijde wereld heb ik gezien! Ik bof dat ik naar prachtige plaatsen heb kunnen reizen en onderzoek heb verricht bij fascinerende mensen. Ik werkte met amish-landbouwers in het Midwesten van de Verenigde Staten, zehondenjagers in Noord-Groenland, stammen in Oost-Afrika en prostituees in de sloppenwijken van Calcutta. Met zo veel internationale onderzoekservaring achter de kiezen, denk je misschien dat de belangrijkste lessen die ik over geluk heb geleerd, verband houden met culturele verschillen of gelijkenissen. Wel, dan heb je het mis! De belangrijkste lessen over geluk heb ik niet opgestoken uit mijn publicaties. Veeleer heb ik iets geleerd uit de mislukkingen en moeilijkheden die ik tijdens mijn research heb ondervonden.

De eerste mislukking dateert van 2002, toen ik research verrichtte naar het geluk van de Inuit in Noord-Groenland. Ik wilde onder meer gegevens verzamelen bij de plaatselijke bevolking omdat ze nog leven van de traditionele jacht en visvangst. Het is de enige plek waar ik ooit zelf mijn eten moest zien te vangen, en aangezien ik er rampzalig in was, weet ik dat er bijzonder veel voldoening uit te halen valt. Het landschap in Groenland is desolaat en indrukwekkend. Omdat ik naast mijn wetenschappelijke verplichtingen wel zin had in wat avontuur, besloot ik vanaf het visserskamp naar de dichtstbijzijnde nederzetting te trekken, veertig kilometer ver. Ik vertrok in het licht van de middernachtzon en liep langs de kust, met een familie zehonden in mijn kielzog. Ik moet bekennen dat ik als Amerikaan een beetje Hollywoodachtig denk: ik fantaseerde hoe ik als een triomfantelijke held na een epische trektocht door een gebied vol ijsberen de stad zou binnenwandelen. Ik kon zelfs de soundtrack al horen! Na zeven of acht uur lopen kreeg dat beeld een knauw: een massieve gletsjerwand versperde mijn pad. Ik kon kiezen: ofwel de gletsjer proberen te beklimmen en af te dalen (een gevaarlijke onderneming), ofwel terugkeren en zeven of acht uur lopen tot bij het kamp, verslagen en hopen dat mijn metgezellen nog niet vertrokken waren. Waren ze dat wel, dan zou ik wellicht omkomen door onderkoeling. Mijn doel was het stadje te bereiken en ik wilde echt slagen. Uiteindelijk koos ik toch voor de veiliger optie en maakte rechtsomkeert. Op de terugweg, terwijl mijn voeten pijn deden en mijn lichaamstemperatuur daalde, **besepte ik dat ik gewoon de ene doelstelling had vervangen door een andere.** Mijn nieuwe doel was heelhuids terug te keren, voorzichtig te zijn zodat ik zou overleven en mijn vrouw en kinderen zou terugzien, en dat doel was

*‘Mijn doel had ik gebruikt als een knuppel,  
ik sloeg mensen neer om mijn zin te krijgen.’*

zeker even eervol als mijn oorspronkelijke. Door flexibel te denken, plaatste ik wat ik aanvankelijk als een mislukking had ervaren in een nieuw perspectief en kon ik mijn trektocht herinterpreteren als een succes.

Een soortgelijke mislukking beleefde ik tijdens mijn onderzoek naar geluk bij de amish. De amish zijn een geloofsgemeenschap die moderne technologieën zoals tv en auto verwerpt. Ze schermen zich met opzet af van de buitenwereld, waardoor het heel moeilijk is om toegang te krijgen tot hun gemeenschap. Maandenlang ging ik bij gezinnen op bezoek, enkel en alleen opdat ze gewend aan me zouden raken en me zouden vertrouwen. Toch geraakte ik keer op keer gefrustreerd wanneer ze afhaakten, vaak op het laatste nippertje (de amish hebben geen telefoon, dus konden ze nooit vooraf bellen). Het was mijn expliciete doel zo veel mogelijk amish bij mijn geluksonderzoek te betrekken en ik had het gevoel dat ik faalde. Ik sta erom bekend met zeer gesloten groepen te kunnen werken en mijn mislukking bij de amish was zowel een teleurstelling voor mezelf als een bron van frustratie voor hen. Na een reeks afzeggingen besloot ik even afstand te nemen en mijn doel te herzien. Het daagde me dat mijn doel niet noodzakelijk ook het doel was van de amish. Ik had mijn doel gebruikt als een moker, die ik met een slag op hen liet neerkomen om mijn zin te krijgen. ‘Wat zouden de amish zelf willen?’ vroeg ik me af, ‘wat heb ik hen te bieden?’ In plaats van als een aderlater die bloed aftapt gegevens over geluk te verzamelen, zo besepte ik, zou het beide partijen meer voldoening schenken om informatie uit te wisselen. Een week later gaf ik in de lagere school van de amish mijn eerste lezing over het dagelijkse leven in andere culturen. De plaatselijke gemeenschap stroomde toe en ik besepte dat door evenveel informatie te geven als ik van hen kreeg, ik me beter voelde en succesvoller was in mijn onderzoeksdoelstelling. De respons steeg aanzienlijk.



In beide gevallen – mijn onderzoek bij de amish en Inuit – werd ik met dezelfde harde feiten geconfronteerd: **soms botsen onze dierbaarste doelstellingen op zware hindernissen**. Soms zijn dat externe omstandigheden, soms hebben die hindernissen te maken met het verband waarin we onze doelstelling hebben geplaatst. Meestal reageren we dan gefrustreerd en teleurgesteld. Als we echter flexibel leren denken over onze doelen en ze bijstellen bij een mislukking, zullen we ons uiteindelijk gelukkiger voelen. Beschouw je leven als een vertelling, als een verhaal in een boek waarvan jij zelf de auteur bent. Terwijl het verhaal zich afspeelt, kan het herschreven worden. Je kunt kleine correcties aanbrengen die je levensverhaal ten goede komen en je geluk vergroten. Ik faalde niet in een trektocht naar een verre nederzetting in Groenland, ik slaagde erin om ongedeed door een desolaat landschap te trekken en een moeilijke maar slimme keuze te maken die wellicht mijn leven redde. Ik faalde niet om een groot percentage amish te laten deelnemen aan mijn onderzoek, ik slaagde erin de amish iets te geven wat ze wilden: informatie over andere culturen. Flexibel denken over je mislukkingen helpt je eruit te leren, er sterker door te worden en ze om te buigen in een succes. Ik heb hierover nog nooit iets gepubliceerd, maar ik ben er zeker van dat er ergens in Borneo, Mongolië of Madagaskar mensen zijn die aan dit onderzoek willen deelnemen!

## **De sleutels**

- **Soms houden hindernissen verband met de manier waarop we ons doel aanvankelijk in een bepaald kader hebben geplaatst. Stel een duidelijk doel: voor jezelf en anderen.**
- **Wees niet bang om af te wijken en je doel opnieuw te evalueren. Leer flexibel te denken. Probeer wat je als een mislukking ervaart zo in een perspectief te plaatsen dat het een succes wordt.**
- **Stel je jouw leven voor als een verhaal in een boek waarvan jij zelf de auteur bent.**

---

Robert Biswas-Diener heeft ruim twee dozijn boeken en artikelen over geluk gepubliceerd en zetelt in de redactieraad van het *Journal of Happiness Studies* en *Journal of Positive Psychology*. Hij is de stichter van de Positive Psychology Services (vs) en programmadirecteur van het Centre for Applied Positive Psychology (vκ). Hij is de auteur van *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Opdat iedereen zou kunnen genieten van de voordelen van positieve psychologie, richtte hij mee de humanitaire organisatie voor positieve psychologie The Strengths Project op.

*‘Meer en meer inkomen  
levert niet  
meer en meer geluk op.’*

## *De paradox*

Uit een onderzoek van Ed Diener bleek dat de rijkste Amerikanen, met een jaarlijks inkomen van meer dan tien miljoen dollar, op persoonlijk geluk nauwelijks hoger scoren dan hun werknemers. En hoe komt het dat inwoners uit sommige ontwikkelingslanden gelukkiger zijn dan mensen uit rijke landen? Dat fenomeen staat bekend als de paradox van geluk of de *‘happiness paradox’*. Prof. **Stavros Drakopoulos** bestudeert welk effect geld heeft op geluk. Zijn advies?

## Het verband tussen inkomen en geluk

Een interessante vaststelling van veel economen gaat over het verband tussen het inkomensniveau en het globaal ervaren geluksgevoel. De resultaten van onderzoeken in veel landen tonen aan dat het inkomensniveau belangrijk is voor de geluksscore van veel mensen. Dat effect is echter bijzonder uitgesproken wanneer het inkomen laag is, maar veel minder sterk wanneer het inkomen hoog is. Experts doopten deze relatie de *‘happiness paradox’* of *‘paradox van geluk’*. Anders gezegd: het inkomen is wel degelijk heel belangrijk voor geluk wanneer mensen arm zijn, maar veel minder wanneer ze een financieel comfortabel leven leiden of er warmpjes bij zitten. Dat geldt in het land zelf, maar ook als je landen onderling vergelijkt. Zo worden in sommige ontwikkelingslanden hogere geluksscores opgetekend dan in veel rijke, geïndustrialiseerde landen. Een mogelijke verklaring is dat – algemeen gesproken – mensen heel ongelukkig zijn wanneer basisbehoeften zoals huisvesting en voedsel niet worden bevredigd. Zodra die behoeften



wel zijn vervuld en mensen er geleidelijk aan financieel beter voor komen te staan, gaan andere factoren een rol spelen. Cruciaal is dat het inkomen toereikend moet zijn voor de belangrijke behoeften van een moderne samenleving. Een verdere inkomensstijging levert echter geen evenredige stijging van het geluksgevoel op. Op het moment dat het inkomen volstaat om de maatschappelijk bepaalde materiële noden te dekken, hebben factoren zoals vrijheid, levenskwaliteit, vertrouwen, persoonlijke en sociale relaties een veel grotere impact op het geluksgevoel dan het inkomen.

De achterliggende theoretische verklaring daarvoor is de hiërarchische structuur van de menselijke behoeften. Inkomen is dus wel belangrijk voor het geluk, maar meer en meer inkomen levert niet meer en meer geluk op. Ook belangrijk voor het effect van inkomen op geluk is wat economen het ‘referentie-inkomen’ noemen. Concreet betekent dit dat we ons inkomen vergelijken met dat van mensen met een vergelijkbare baan, diploma en ervaring. We voelen ons ongelukkig wanneer ons inkomen lager is dan dat van de mensen met wie we ons hebben vergeleken zoals hierboven beschreven. Vandaar dat we wellicht niet tevreden zijn met een loonsverhoging als onze collega’s een nog grotere loonsverhoging krijgen.

Als ons inkomen ruimschoots volstaat voor onze basisbehoeften, dan is het voor ons eigen geluk beter om ons te richten op niet-inkomensgebonden factoren.

## **De sleutels**

- **Inkomen is belangrijk voor geluk, maar meer en meer inkomen levert niet meer en meer geluk op.**
- **Vergelijk jouw inkomen niet met dat van collega’s of anderen.**
- **Richt je op vrijheid, levenskwaliteit, vertrouwen en relaties. Die hebben een grotere invloed op geluk dan geld.**

---

Stavros A. Drakopoulos is hoogleraar economie aan de universiteit van Athene (Griekenland). Hij was docent aan de universiteit van Aberdeen en Glasgow in Schotland. Een van zijn publicaties is *Values and economic theory: the case of hedonism*. Zijn belangstelling gaat vooral uit naar het verband tussen geluk en economie.

*‘Op lange termijn  
overleven alleen  
gelukkige samenlevingen.’*

# Leren gelukkig te zijn

‘De nieuwe, experimenteel getoetste sociale maatregelen ter bevordering van het geluk beginnen hun vruchten af te werpen in het onderwijs, de economie, gezondheidszorg, huisvesting, kerken en sportclubs’, zegt **Ernst Gehmacher**. Er zijn goede en slechte vormen van geluk. Maar leren we de goede wel vanzelf?

## Fit, friends & fun

Mijn werk als sociaalwetenschappelijk onderzoeker naar geluk heeft me de voorbije veertig jaar twee fundamentele natuurwetten bijgebracht:

- Op de lange termijn overleven alleen gelukkige samenlevingen: zij zijn de winnaars van de culturele evolutie. Menselijk geluk is in het verleden de cruciale toetssteen gebleken voor het succes van beschavingen, culturen, gemeenschappen en economieën. Menselijk geluk was en is immers het criterium voor de sociale cohesie in elke sociale eenheid, van het gezin tot de mensheid als geheel.
- Vooruitgang stoelt op kennis, kennis op objectieve waarnemingen, objectieve waarnemingen op metingen. We kunnen de atomen en het heelal meten, de activiteit van onze hersenneuronen, de economische cycli van vraag en aanbod, maar er is geen algemeen aanvaard meetstelsel voor geluk. Een echt functionerende objectieve maatstaf voor het ‘bruto nationaal geluk’ is dringend nodig als we een nieuwe wereldorde willen en catastrofes willen vermijden.





Maar geluk wordt je niet in de schoot geworpen. Er zijn goede, blijvende vormen van ‘duurzaam’ geluk: plezier beleven aan iets wat je doet, liefde en vriendschap, gezondheid en fitheid bevorderen, vrienden maken, de wereld verbeteren. En er zijn slechte vormen van ‘verslavend’ geluk: drugs en verslavingen, het najagen van succes en status, saaie ontspanning en je terug trekken op jezelf. Op lange termijn zijn die funest voor jezelf, het milieu en de maatschappij. De goede vormen moet je leren en trainen. Mensen zijn gemakkelijk te verleiden tot de slechte vormen wanneer ze ongelukkig of gestrest zijn. Duurzaam geluk is echter niet alleen goed voor vrienden, burens, de maatschappij en zelfs de mensheid, maar is ook het beste voor jezelf. Geluk is fundamenteel democratisch: niemand kan gelukkig zijn zonder persoonlijk engagement, maar geen enkel persoonlijk engagement kan je gelukkig maken zonder de hulp van anderen.

Onderzoek naar geluk levert een duidelijke boodschap op: geluk is gegeven en neemt toe met de jaren als drie fundamentele voorwaarden zijn vervuld: fit, friends & fun.

- Fit? Blijf fit en verzorg jezelf. Chronische ziektes treffen meer dan tachtig procent van de vijftigplussers met een eenzame en ongezonde levensstijl. Voor vijftigplussers met een goed ‘sociaal kapitaal’ (sociaal leven), die plezier bleven aan hun werk of actief een hobby beoefenen, bedraagt dat percentage vijf procent.
- Friends? Je maakt de meeste kans op ‘sociaal’ geluk wanneer je minstens vier maar maximaal twaalf hechte vriendschaps- of familierelaties hebt waarin ‘volledig vertrouwen’ en ‘betrouwbare hulp’ mogelijk zijn. Sociaal gelukkige mensen hebben ook **minstens** vijftien (hierop staat geen maximum) goede bekenden met wie ze vriendschappelijk omgaan en samenwerken, en voelen een sterke binding met een groter sociaal geheel (het criterium van ‘optimaal sociaal kapitaal’).
- Fun? Rijkdom (de som van inkomen en bezittingen) maakt de armen gelukkiger, de superrijken ongelukkiger. Een toename van de rijkdom (successen, winst, carrière, loonsverhoging, economische groei) verhoogt gedurende korte tijd het geluk, maar dat gevoel is niet blijvend. Grote ongelijkheid in de verdeling van de rijkdom wakkert agressie en ongeluk voor iedereen aan. Mik op de goede en duurzame vormen van geluk.

Geluk moet je leren. Geluk kan zelfs op school worden aangeleerd. De eerste experimenten met ‘lessen in geluk’ op de middelbare school hebben hun doeltreffendheid onomstotelijk bewezen.



## **De sleutels**

---

- **Vergeet slecht, verslavend geluk en kies voor de goede, duurzame vormen.**
- **Je geluk neemt toe als je let op drie fundamentele factoren: fit, friends & fun.**
- **Geluk kun en moet je leren. Laten we dus meteen beginnen les te geven in geluk!**

---

‘Bijdragen aan *Geluk. The World Book of Happiness* is bijdragen tot mijn eigen geluk’, zegt prof. Ernst Gehmacher van de Club van Rome en BoaS (Büro für die Organisation angewandter Sozialforschung, bureau voor de organisatie van toegepast sociaal onderzoek) in Wenen (Oostenrijk). Hij is tevens actief in de OESO. Het OESO-programma Measuring Social Capital stimuleert onderzoek naar geluk als een eerste stap om een wereldwijd beleidsinstrument te creëren voor de *‘pursuit of happiness’* (het streven naar geluk).

# *De Mexicaanse wave*

In Mexico bedraagt het inkomen per hoofd van de bevolking ongeveer zeventuizend Amerikaanse dollar. In Australië is dat vijf keer hoger. Toch scoort Mexico hoger op de lijst van gelukkige naties dan Australië. ‘Zodra je een redelijke levensstandaard hebt bereikt, ongeveer het huidige niveau van Mexico, maakt een verdere stijging van de rijkdom niet gelukkiger’, concludeert het *Journal of Happiness Studies*. Dr. **José de Jesús Garcia Vega** woont en werkt in Monterrey (Mexico). Daar ontstond tijdens het WK voetbal van 1986 de Mexicaanse wave. Armen omhoog!

## Het ultieme doel

Geluk is eerder een reis dan een bestemming. Dat is overigens wat onderzoek naar geluk voor mij betekent: een prachtige reis! Voor ik me realiseerde dat je geluk echt kunt bestuderen, wist ik dat geluk van alle dingen in mijn leven het belangrijkste was. Toen ik Aristoteles herontdekte en erachter kwam dat de meeste dingen die we doen erop gericht zijn ons gelukkiger te maken, werd het me duidelijk dat geluk het ultieme verlangen is.

Heel wat ideeën hebben mijn leven vereenvoudigd en gelukkiger gemaakt. In mij leeft de overtuiging dat het mijn taak is de blijde boodschap van het geluk te verspreiden. Onwetendheid is volgens mij het grootste obstakel op het pad naar geluk. Er zijn veel manieren, procedés en ideeën waarmee je mensen kunt helpen gelukkiger te worden. En het is bewezen dat ze werken! We moeten ze alleen voor iedereen toegankelijk maken.

Eerst en vooral, zodra je begint na te denken over de mogelijkheid om gelukkiger te worden, heb je de eerste stap gezet. Het is verwonderlijk hoeveel mensen hun leven lang werken en proberen successen te boeken, maar vergeten gelukkig te zijn. We streven materiële dingen en geld na, maar als we proberen ervan te genieten is het al te laat. Veel mensen besteden de beste jaren van hun leven aan geld verdienen en offeren daaraan hun gezin en gezondheid op. Later geven ze al hun geld uit in een poging hun gezin en gezondheid terug te winnen.





Het volgende dat ik heb geleerd, is dat het bijzonder nuttig kan zijn om de loop der dingen te leren aanvaarden. Denk maar aan het bekende gebed: ‘Heer, geef me de kracht om te *veranderen* wat moet, te accepteren wat ik niet kan *veranderen*, en de *wijsheid* om het verschil te weten.’ We klagen de hele tijd over wat ons overkomt, hoewel dat geen zin heeft. We kunnen altijd klagen en meer willen. Om gelukkig te zijn moeten we genieten van wat we hebben.

Ik heb geleerd dat ik altijd de keuzevrijheid heb om welke situatie dan ook op welke wijze dan ook te benaderen. Ikzelf kies of ik na een tegenslag bij de pakken ga neerzitten en een potje ga huilen, dan wel de moed erin houd en iets onderneem om me beter te voelen. Ik leef naar die overtuiging en probeer die te verbreiden. Uiteindelijk hangt het alleen van mezelf af of ik gelukkig ben, de rest krijg ik er gratis bij.

Volgens mij is het leven een feest waarop we zijn uitgenodigd met als enige opdracht ervan te genieten, om gelukkig te zijn. De enige prijs die we daarvoor betalen is dat we anderen moeten helpen om ook gelukkig te zijn en dat we de kamer even mooi en zelfs mooier moeten achterlaten als we hem hebben gevonden. Anderen zijn ons voorgegaan om dit prachtig podium te bouwen om op te spelen en het is niet meer dan fair dat wij dat ook proberen voor hen die na ons komen.

## **De sleutels**

- **Vergeet niet gelukkig te zijn. Veel mensen besteden de beste jaren van hun leven aan geld verdienen en offeren hun gezin en gezondheid op. Later geven ze al hun geld uit in een poging hun gezin en gezondheid terug te winnen.**
- **Aanvaard de dingen zoals ze komen. Om gelukkig te zijn, moeten we genieten van wat we hebben.**
- **Je hebt altijd de keuzevrijheid om welke situatie dan ook op welke wijze dan ook te benaderen.**

---

Dr. José de Jesús García Vega werkt in het Centro de Estudios sobre el Bienestar van de universiteit van Monterrey (Mexico). ‘Het meest fantastische dat ik aan mijn onderzoek naar geluk heb overgehouden, zijn de vele onderzoekers uit de hele wereld die mijn vrienden zijn geworden. Ze staan altijd klaar om me te helpen gelukkiger te worden en me meer te leren over geluk. Het zijn prachtmensen en ze hebben mij en vele anderen geholpen om vooruitgang te boeken in het geluksonderzoek.’