

maandag 30 maart 2015

Veel geluk. Het grote geluksonderzoek: Hoe kunnen we ons geluk en dat van anderen versterken?

Auteur(s) Leo Bormans, Prof. Patrick Luyten, Prof. Mia Leijssen, Dr. Jessie Dezutter, Dr. Sara Cacalin & Famke van Meerbergen

Uitgever Lanoo, 2014

ISBN ISBN 978 94 014 2299 4



Psychologen hebben zich lang verdiept in wat mensen ongelukkig maakt, maar sinds begin deze eeuw richten ze hun aandacht ook op waar mensen gelukkig van worden. Dit boek is daar een voorbeeld van. Onderzoekers van de KULeuven hebben 7770 personen bereid gevonden om de inzichten van de positieve psychologie te testen. Eén groep kreeg elke dag een gelukstip, één groep kreeg elke week een gelukstip en er stond een groep op de wachtlijst. Geluk wordt gemeten met de vraag: 'Vergeleken met de meeste van mijn leeftijdsgenoten, beschouw ik mezelf als minder gelukkig (1) tot gelukkiger (7)'.

Het blijkt niet veel uit te maken of een deelnemer iedere dag of iedere week een gelukstip ontvangt. De gelukstips werken het beste bij mensen die zich toch al gelukkig voelen, mensen met een depressie kunnen er nog ongelukkiger van worden. Geluksindicatoren: het gevoel hebben een zinvol leven te leiden, authenticiteit, dankbaarheid, tevredenheid, verbondenheid. De eerste tip die de deelnemers kregen had de meeste impact: schrijf een dankbaarheidsbrief aan iemand die veel voor

je heeft betekend, maar die je nooit echt bedankt hebt. Die tip heb ik toegepast, en inderdaad: het ruimt het gemoed flink op.

Perfectionisme blijkt een ernstige hinderpaal voor geluk: je neemt minder risico's omdat je niet wilt falen, je verliest veel energie met kritiek op anderen en met het vermijden van kritiek op jezelf en je bent nooit tevreden, zodat je niet kunt genieten van je succes. Tip: concentreer je op wat je kunt leren, laat toe dat je je misschien een beetje dom of onhandig voelt en durf te stoppen. Toen ik het stuk over perfectionisme met een klant wilde bespreken, bleek een tekortkoming van het boek: alleen een globale inhoudsopgave en geen index, zodat het me een hoop geblader kostte om de paragrafen te vinden.

Geluk blijkt vooral samen te hangen met de capaciteit om stil te staan bij je leven en je keuzes. De combinatie van reflectie en actie helpt je het meest vooruit. Wees wie je bent en word wie je wilt worden. Eigenlijk precies wat wij onze klanten leren.

Joke Tacoma – psycholoog en loopbaancoach