

**GE
LUK.**

The New
World Book
of Happiness

DE ESSENTIE

www.thenewworldbookofhappiness.com

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.

Omslagontwerp en vormgeving: Kris Demey

Opmaak: Keppie & Keppie

Foto's: Imageselect, iStock en Unsplash (Selectie door Kris Demey en Björn Comhaire)

P. 172: Luc Daelemans

p. 281: Björn Comhaire

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, 2023 en Leo Bormans

ISBN 978 94 014 9725 1

D/2023/45/486

NUR 740

DE ESSENTIE

Het pinguïnmoment – Leo Bormans.....	8
--------------------------------------	---

PROLOOG

Welkom in De Nieuwe Wereld – Richard Easterlin.....	12
Welkom in Het Nieuwe Boek – Martin Seligman.....	14
De gestage toename van negatieve emoties – Paul De Grauwe.....	16
The World Happiness Report – Verenigde Naties.....	18
Serene kusten: de gelukkigste landen ter wereld – Verenigde Naties	21

Aaron Jarden – Australië – Een persoonlijk concept.....	27
Abieyuwa Ohonba – Zuid-Afrika – De kracht van vriendelijkheid.....	29
Alena Slezáčková & Miroslav Světlák – Tsjechië – Tegenslagen overwinnen.....	30
Allesandra Tinto e.a. – Italië – Het gevoel van democratie	32
Amsale Kassahun Temesgen – Noorwegen – Duurzaam welzijn	34
Amy Isham – Verenigd Koninkrijk – De winnende combinatie.....	36
András Vargha – Hongarije – De vijf pijlers van geestelijke gezondheid.....	40
Anna Pettini – Italië – Het oneindige verlangen	42
Antonella Delle Fave – Italië – De ervaring van harmonie	44
Arthur Grimes – Nieuw-Zeeland – Vrijheid en keuzes	46
Attila Oláh – Hongarije – De gouden kaart geluk.....	48
Barbara Fredrickson – Verenigde Staten – Verruimen en groeien	50
Birger Poppel – Groenland – Barre omstandigheden	52
Carlos G. Castro – Mexico – Het welzijn van studenten ontwikkelen.....	54
Carol D. Ryff – Verenigde Staten – Ons welzijn is in gevaar	56
Charles Martin-Krumm – Frankrijk – De vreugde van leren	60
Charlie Azzopardi – Malta – De cirkel van geluk	62
Chiara Ruini – Italië – Ondanks het lijden	65
Christian Van Nieuwerburgh – Ierland & Australië – Mensen helpen stralen	68
Daniel Shek – Hongkong, Volksrepubliek China – Niemand leeft van brood alleen	71
Danilo Garcia – Zweden & El Salvador – Persoonlijkheid en perspectief	73
Dirk De Wachter – België – De ware zin van geluk	76
Dora Gudrun Gudmundsdottir – IJsland – De bouwstenen van geluk	78
Elaine Duncan – Schotland, Verenigd Koninkrijk – Kracht en vitaliteit.....	80
Elena Pruvli – Estland – De kloof overbruggen.....	82
Elena Stănculescu – Roemenië – Een positieve mindset.....	84
Ernst Bohlmeijer – Nederland – Psychologische flexibiliteit	86
Francesco Sarracino – Luxemburg – Geluk na de groei	88
Francis Munier – Frankrijk – Vriendelijke erkenning.....	91
Frank Martela – Finland – De prioriteit van de overheid.....	94
Gerbert Bakx – België – De logica van het leven	96
Giacomo Degli Antoni & Giuseppe Vittucci Marzetti – Italië – Geven is belangrijk.....	98
Habib Tiliouine – Algerije – De geest voeden en de ziel zuiveren	100

Hans Henrik Knoop – Denemarken – De strijd die ons verenigt	103
Helena Hnilicová, Dagmar Dzúrová & Michala Lustigová – Tsjechië – Een lang en gelukkig leven	106
Helena Águeda Marujo – Portugal – Publiek geluk	108
Heli T. Koivumaa-Honkanen – Finland – Het ‘gelukkigste’ land	111
Ilios Kotsou – België & Frankrijk – Emotionele vaardigheden	114
Ingrid Kuhlman – IJsland – Verbinding met de natuur	116
Karma Ura – Bhutan – Bruto Nationaal Geluk	119
Isabella Tater – Frankrijk – Gelukkig zijn op het werk is mogelijk	122
Iva Šolcová – Tsjechië – Stress en toch groeien	124
James O. Pawelski – Verenigde Staten – Kunst, cultuur en menselijke ontplooiing	126
Jan Delhey – Duitsland – De triade van hebben, liefhebben en zijn	128
M. Joseph Sirgy – Verenigde Staten – Een evenwichtig leven	130
Judith Mangelsdorf – Duitsland – Persoonlijke groei	132
Julianne Holt-Lunstad – Verenigde Staten – Eenzaamheid en sociale verbinding	134
Kamlesh Singh – India – Globaal & lokaal	136
Lara Akin – Canada – Instinctieve vriendelijkheid	138
León R. Garduno Estrada – Mexico – The happy few	140
Lina Martínez – Colombia – Mentale geletterdheid	142
Liz Horvath – Canada – Slimme werkomgevingen	145
Louise Chawla – Verenigde Staten – Voetsporen van vreugde	148
Louise Lambert – Verenigde Arabische Emiraten & Canada – Onszelf overstijgen	151

RELIGIE EN GELUK: HET PERSPECTIEF VAN DE INSIDERS

Christendom & geluk – Koen Vlaeminck – België	158
Islam & geluk – Noraini Mohd Noor – Maleisië & Turkije	160
Hindoeïsme & geluk – Doug Oman – Verenigde Staten	163
Boeddhisme en geluk – Erik Hoogcarspel – Nederland	166
Jodendom en geluk – Jeremy Rosen – Verenigd Koninkrijk & Verenigde Staten	169

Maarten Vansteenkiste & Bart Soenens – België – De essentie van groei en bloei	174
Malgorzata Mikucka – Duitsland – Lichamelijk contact	178
Marc Fleurbaey – Frankrijk – Sociale verantwoordelijkheid	180
Marc Schulz & Robert Waldinger – Verenigde Staten – Sociale fitheid	182
Maria Sirois – Verenigde Staten – Geluk na verlies	185
Marei Ahmed – Frankrijk, Egypte & Verenigde Arabische Emiraten – Vitaliteit, passie en sport	188
Mariano Rojas – Costa Rica & Mexico – Een nieuw ‘verhaal’	190
Martijn Burger & Marloes Hoogerbrugge – Nederland – De stad of het platteland?	192
Martin Binder – Duitsland – Perceptie bepaalt geluk	194
Mathieu Perona – Frankrijk – Het is zelden zo erg als het klinkt	196
Meike Bartels – Nederland – De erfelijkheid van geluk	198
Michael Banissy – Verenigd Koninkrijk – Aanraking is de sociale lijm	200
Miles Richardson – Verenigd Koninkrijk – Geluk zit in onze natuur	202

Mohammed Al-Haj Baddar – Jordanië – Meer, groter en beter.....	204
Namhee Kim & Inchoel Choi – Zuid-Korea – Een heel gewoon geluk	206
Naoki Akaeda – Japan – Sociaal kapitaal en sociaal beleid.....	208
Naoki Sudo – Japan – De kloof overbruggen.....	210
Nic Marks – Verenigd Koninkrijk – Vijf stappen naar welzijn	212
Ognen Spasovski – Noord-Macedonië & Slowakije – Sociale vergelijking.....	216
Oliver Nahkur – Estland – Kinderen in turbulente tijden	218
Pamela Abott – Schotland & Verenigd Koninkrijk – De fatsoenlijke samenleving.....	220
Pedro Tabensky – Zuid-Afrika – Werken met de klei van het gegevene.....	222
Peter Malinowski – Verenigd Koninkrijk – Onze geest trainen	224
Philip Streit – Oostenrijk – Sterk en positief opvoeden.....	227
Pninit Russo-Netzer – Israël – Een kompas voor zingeving in het leven.....	230
Robert Biswas-Diener – Verenigde Staten – Geluk en gastvrijheid.....	233
Qadir Nadery – Afghanistan & België – Leven zonder toekomst	236
Richard M. Ryan – Australië & Zuid-Korea – Menselijke motivatie	240
Samuel M.Y. Ho – Hongkong - Volksrepubliek China – Posttraumatische groei	242
Sauwalak Kittiprapas – Thailand – Innerlijk geluk	244
Sefa Bulut – Turkije – Na de ramp	246
Seonga Kim – Zuid-Korea – Economisch, menselijk en sociaal kapitaal	248
Sergeii Boltivets – Oekraïne – Het recht om te leven	250
Shahe Kazarian – Libanon & Canada – Verloren paradijs.....	254
Shuyang Da – China – Het ontspannen leven.....	258
Stefano Bartoni – Italië – Delen is de gouden draad.....	260
Stephanie Hess – Duitsland – Het geluk van kinderen	262
Suzy Green – Australië – Doelgericht coachen.....	264
Tal Ben-Shahar – Verenigde Staten – Het natuurlijke wondermiddel	266
Tania Singer – Duitsland – Onze hersenen herprogrammeren	268
Thomas Wilke – Duitsland – Seksueel geluk	270
Tim Lomas – Verenigd Koninkrijk & Verenigde Staten – Balans en harmonie	272
Valerie Møller – Zuid-Afrika – Hoop geeft je toekomst vorm	276
Vijay Kumar Shrotryia – India – Emotie, economie en onderwijs.....	278
Wolfgang Lutz – Oostenrijk – Hoe wordt je land een ‘gelukkig’ land?	280

EPILOOG

Op zoek naar een moreel kompas – Herman Van Rompuy	286
Groeiende kennis – Ruut Veenhoven.....	288
Een manifest voor welzijn – Richard Layard	290
Gefluisterde wijsheid: zeshonderd stappen die je leven kunnen veranderen.....	293
Een nieuwe definitie van geluk: de crisis van de pinguïn – Leo Bormans.....	294

Het pinguïnmoment

De journalist vroeg naar mijn geluksgevoel. 'Het pinguïnmoment', antwoordde ik.
 Dat mocht ik even uitleggen. Voor het eerst mocht ik mijn kleinzoon (4) ophalen
 van school. Sta je daar, voor die grote, onbekende schoolpoort in de stad.
 Samen met honderd andere ouders en grootouders die je helemaal niet kent.
 De bel gaat. De poort opent.

De instructies waren duidelijk. Ik moet in het zogeheten 'pinguïnklasje' zijn. Ik volg de pijlen en laat de zebra's en de eendjes links liggen. Het is wat zoeken. En dan gebeurt het. Voor ons: een wirwar van 25 uitgelaten kleuters. Om mij heen evenveel hoeders. In één seconde kruisen onze blikken. Hij lacht. Hij pakt zijn spullen bij elkaar. En hij komt naar mij toe. Niets anders telt nu nog. Niet voor hem en niet voor mij. **Onvoorwaardelijk vertrouwen.** Ik heb het me al vaak afgevraagd: hoe die krioelende grote en kleine pinguïns elkaar op zo'n uitgestrekte ijsschots vinden. Ik weet het niet en ik begrijp het niet. Maar één ding weet ik zeker: zo'n 'pinguïnmoment' is het uiterste geluk. Het duurt maar 1 seconde en ik gun het iedereen van harte. Zou dit 'de essentie' van geluk zijn?

Ik heb het professor Barbara Fredrickson (vs) al vaker wetenschappelijk horen uitleggen. Zij gebruikt *The New World Book of Happiness* in haar lessen en legt verderop in dit boek uit wat er in onze hersenen gebeurt bij dergelijke 'micromomenten van positiviteit'. Die fijne, kortstondige ogenblikken van intense vreugde, dankbaarheid en plezier hebben een ongelooflijk effect op twee domeinen: horizontaal en verticaal. Ze 'verbreden' onze blik: we zien onze verbondenheid met anderen, maken creatieve verbindingen en zien alles helderder. En ze 'versterken' ons: we veranderen, groeien en worden betere versies van onszelf. Hoe meer, hoe beter. Met de ratio 3:1 verandert je leven fundamenteel in positieve zin. De voordelen ontstaan namelijk pas als je drie keer zoveel van dergelijke kleine positieve emoties ervaart als negatieve. Het goede nieuws: je kunt die kleine dingen opzoeken, voeden en creëren. Vaak ook

ondanks alles, in moeilijke omstandigheden. Dat stelden we zelf ook vast in een grootschalig onderzoek bij zeventuizend mensen die we een maand lang dagelijks of wekelijks kleine positieve tips gaven. Het effect daarvan is meetbaar significant en ook op lange termijn nog voelbaar, vooral als mensen er op hun eigen manier creatief mee aan de slag gaan. De essentie zit niet in 'mijn dingen' maar in 'andere mensen'. En het gevoel is wederkerig. Geluk is relationeel.

Maar ik wil me behoeden voor navelstaren en verder kijken dan het pinguïnklasje en het kleine leven om ons heen. Vijftien jaar geleden begon ik mijn research voor het eerste *World Book of Happiness*. Het werd een internationale bestseller en de Europese president schonk het aan 200 wereldleiders, met de vraag **om levenskwaliteit, welzijn en geluk ook op de politieke agenda te zetten**. Daarna volgden *The World Book of Love* en *The World Book of Hope*, waarvoor Nobelprijswinnaar en toenmalig Secretaris-Generaal van de Verenigde Naties, Kofi Annan, het voorwoord schreef. Ook de hierop gebaseerde praktijkboeken en kinderboeken werden een internationaal succes. Ik mag de wereld rondreizen om hierover te spreken en verder onderzoek te doen, van Bhutan tot bij de Masai in de Serengeti.

Sommige dingen zijn verbeterd, maar we zijn er niet in geslaagd om een betere wereld te creëren, met minder ellende en meer geluk voor ieder van ons. Velen zijn de weg kwijt. Maar het licht komt niet van buiten. Het komt van binnen. Het is een enorme kracht die in ieder van ons schuilt. Een eeuwig verhaal van een universele ontdekkingsreis. We denken dat we onszelf kennen,

maar dat is niet zo. Er sluimert meer in ons dan waar we ons bewust van zijn en de wereld om ons heen biedt oneindig veel meer mogelijkheden dan waar we gebruik van maken. Pas als we willen toegeven dat we het, net als alle andere mensen, ook niet weten, kunnen we **het ongeschreven boek van onszelf en van onze dierbaren openen**. Meestal focussen we op de buitenkant en de symptomen, maar daaronder zitten voorspelbare systemen en diepgewortelde verhalen. In die verhalen kunnen we elkaar ontmoeten, verbinden en versterken. Als we accepteren dat we misschien niet alle antwoorden hebben, wordt er veel meer mogelijk.

Aan 100 topresearchers en experts uit 50 landen heb ik gevraagd om alles wat wij weten over geluk samen te vatten in 1000 woorden, 6 concrete adviezen en uiteindelijk één zin die alles samenvat: de essentie. In een taal die iedereen begrijpt. De onderzoekers waren stuk voor stuk blij en enthousiast om aan de opdracht te beginnen, maar het bleek moeilijker dan ze dachten. **Ze hebben er nachten aan gevijld en gepolijst**, zodat er nu een schitterende diamant voor je ligt, waar het licht uit alle achtergronden en continenten op schijnt. Zelfs met de spirituele kijk op geluk door vijf belangrijke religies van de wereld.

De bekroonde deelnemers aan dit wereldwijde project hebben in totaal meer dan 10.000 academische rapporten geschreven, meer dan 25 miljoen populaire boeken verspreid en meer dan 200 miljoen inspirerende views gegenereerd op Ted X. In hun woorden zindert de schat van 50.000 academische rapporten in *The World Database of Happiness* en de wetenschappelijke analyses van *The United Nations World Report on Happiness*. Nu hebben we **de kans om al hun wijsheid, kennis en inzichten te ontdekken in één boek**. Daarmee krijg je het gevoel op de eerste rij te zitten

bij de grootste internationale congressen van bijvoorbeeld The International Positive Psychology Association of The International Society for Quality-of-Life Studies die erin slagen duizenden onderzoekers met elkaar te verbinden, onder wie talrijke medewerkers aan dit boek.

Als je *The New World Book of Happiness* openslaat, krijg je een 360 gradenkijk op de essentie van de belangrijkste drijfveren in ons leven. En de wereld is veranderd. Fake news, crisis, oorlog, virus, klimaat, zelfmoord, eenzaamheid, armoede, ongelijkheid en... artificiële intelligentie. Ja, we hebben ook ChatGPT een tekst voor dit boek laten schrijven, maar in zijn goed gestructureerde analyse voelden we niet het hart, de passie of de twijfel van de mens achter de onderzoeker. **We leven in Nieuwe Tijden en zijn op zoek naar Nieuwe Antwoorden**. We hebben nieuwe prioriteiten nodig voor een ingrijpend keerpunt naar meer levenskwaliteit, welzijn en geluk.

Ging het vijftien jaar geleden nog vooral over de sprong van 'ik' naar 'wij', dan slaan de meeste onderzoekers nu ook de brug naar 'ons'. Die evolutie is onomkeerbaar. We kunnen niet gelukkig zijn in een wereld die niet gelukkig is. De ratrace van individualisme, consumentisme, prestatiedrang, succes, uitbuiting, vervuiling en kortetermijndenken heeft ons niet gelukkig gemaakt. Meer dan ooit zien we in dat we allemaal samen in dezelfde storm zitten en dat alleen breed maatschappelijk engagement gericht op **'duurzaam geluk'** een uitzicht biedt op geluk voor iedereen.

We zitten inderdaad in dezelfde storm, maar niet in dezelfde boot. Sommigen denken nog altijd dat hun luxueuze cruiseschip de echte wereld is, anderen moeten hun hachje zien te redden in gammele bootjes die nergens welkom zijn. In de storm kun je je laten leiden door de dwaze of door de wijze kapitein. **De dwaze kapitein kijkt naar beneden** en ziet alleen de golven van de waan van de dag. Maar de golven zijn verraderlijk en veranderlijk. De wijze kapitein kijkt naar boven. Hij richt zijn blik op de sterren. Die zijn standvastig en geven richting en ruimte.

*Hoop is optimisme
met opgestroopte
mouwen.*

De onderzoekers hebben allemaal onafhankelijk van elkaar gewerkt. Toch spreken zij elkaar niet tegen. Soms vallen hun ideeën samen met die van anderen, maar zelfs dan spreekt iedereen vanuit zijn eigen verhaal. Beschouw het bladeren door dit boek als een reis door de wereld, waarin je boeiende mensen ontmoet, die net als jij op zoek zijn naar geluk, en hun kennis, inzicht en wijsheid met jou willen delen. **Neem er je tijd voor.** Nadenken over geluk is niet naïef. Al het onderzoek leert ons dat optimisten langer en gelukkiger leven. Ondanks alles en juist daarom.

Vaak kun je niet veel aan de situatie veranderen, maar de manier waarop je ernaar kijkt en hoe je ermee omgaat, heb je wel in de hand. Daarbij laten we ons soms leiden door wantrouwen, pessimisme, angst of vooroordelen. **Het effect van negativiteit is groot.** Volgens *Nature Human Behaviour* klikken online lezers gemiddeld meer op nieuwstitels met een negatieve term en per positief woord in een titel wordt er minder op geklikt. De kans is dus groot dat sommigen ook de inzichten uit dit boek aan zich voorbij laten gaan. Een gemiste kans om even in de spiegel te kijken van wat mens en samenleving ons te bieden hebben.

Ik ben blij dat ik voor dit boek met mensen **uit heel de wereld** heb kunnen samenwerken. Uit ‘gelukkige’ en ‘ongelukkige’ landen, zoals met Qadir Nadery uit het ‘ongelukkigste land’ van de wereld, Afghanistan, waar de taliban na onderwijs voor vrouwen nu ook alle muziek hebben verboden en muziekinstrumenten verbranden omdat ‘muziek de geest bederft’. Zelfs lachen is voor hen verdacht. Soms moesten we even wachten tot het luchtalarm weer was uitgeschakeld, zoals bij de intense contacten met professor Sergii Boltivets uit Oekraïne, die samen met zijn vrouw slachtoffers van

de oorlog helpt en wiens zonen vechten aan het front, voor het recht op leven.

We kunnen woede omzetten in moed en ons laten inspireren door de vele kleine en grote initiatieven rond welzijn en geluk van vele burgers, scholen, bedrijven, beleidsmakers, organisaties en bewegingen, zoals de Verenigde Naties en Action for Happiness. Er zijn veel meer hoopvol en positief ingestelde mensen dan we soms denken. Het formuleren van de **Rechten van de Mens** vormt een hoogtepunt in de menselijke geschiedenis, net als de ontdekking van het DNA, dat laat zien dat wij nagenoeg alles gemeen hebben met alle andere mensen van de wereld. Maar blijkbaar kunnen alleen ‘aliens’ ons daarvan overtuigen. Niemand is illegaal op de wereld. De tijden kunnen echter snel keren en wat wij als vanzelfsprekend beschouwen, kan met een vingerknip verdwijnen.

Dit boek is een warme oproep om reflectie te koppelen aan actie. Elke tekst mag daarvoor een aanzet zijn. Hoop is optimisme met opgestroopte mouwen. Een doel is een droom waar je een werkwoord aan toevoegt. Niets is vanzelfsprekend en uitstellen heeft geen zin. Later is te laat. **Het leven speelt zich hier en nu af. Het is geen generale repetitie.** Wie alleen maar boeken over diëten leest, zal geen gewicht verliezen. Wie alleen maar boeken over geluk leest en daar verder niets mee doet, zal niet gelukkiger worden. Je vindt in dit boek meer dan 600 concrete adviezen, op drie verschillende niveaus. Ga ermee aan de slag in je eigen leven, samen met wie je dierbaar is en voor de samenleving die in onze handen groeit. Daarmee dien je niet alleen je eigen belang, maar ook dat van de mensen in de wereld met wie wij vreedzaam en

*Er zijn veel meer hoopvol
en positief ingestelde mensen
dan we soms denken.*



respectvol kunnen samenleven. Dat vormt de basis van geluk voor iedereen.

Ik heb dag en nacht aan dit boek gewerkt en dank de honderd experts uit de grond van mijn hart voor hun onderzoek, toewijding en enthousiasme. Ik heb het gevoel dat wij vrienden zijn geworden en dat wij worden gedreven door een **overweldigend gevoel dat wij iets belangrijks te vertellen hebben**. In onze gedeelde twijfel gaan we samen op zoek naar een moreel kompas en een inspirerende gids.

Later zal ik mijn kleinkinderen voorlezen uit het *Grote Geluksboek*, maar nu wil ik het gevoel vooral ook zelf samen met hen beleven. Mijn vader was een kleine handelsreiziger die mij meenam naar kleine kruidentierszaken waar ik als kleuter een gedichtje mocht voordragen. Ik kon dat goed, zei hij. Later besepte ik pas dat wat hij deed ‘**positieve bekrachtiging**’ heet. Ze draaiden in zo’n winkeltje een oude groentebak om en ik mocht mijn ding doen. Nu ik de wereld rondreis

om over hoop en geluk te spreken, gebeurt overal precies hetzelfde: ze draaien een groentebak om, ik mag mijn verhaal vertellen en krijg daar waardering voor. De cirkel is rond. Wij zijn niet meer, maar ook niet minder, dan ons verhaal. Waar ik ook ga, draag ik de koffer van mijn vader mee. Mijn zoon doet precies hetzelfde.

Toen ik geboren werd, hadden wij in ons land een levensverwachting van gemiddeld 66 jaar. Voor mijn kleinzoon is dat 82 (in sommige andere landen 89 of 53) en in 2100 worden wij volgens de statistici makkelijk 91 jaar. Wat kunnen wij doen om ervoor te zorgen dat we met z’n allen **niet alleen een lang, maar ook een gelukkig leven leiden**, op een planeet waarin ijsberen en pinguïns zich vastklampen aan afbrokkelende ijsschotsen? Ik vraag het mij af terwijl ik tussen de spelende kinderen naar het klasje van mijn kleinzoon stap. Ik heb weer vrij genomen voor mijn ‘pinguïnmoment’, mijn ikpunt voor ‘de essentie van geluk’. Dadelijk mag ik die kleine pinguïn weer in de ogen kijken. Ik kan niet wachten. We zullen elkaar herkennen, zeker weten. En mijn hart zal opspringen van vreugde. De poort zwaait open. Hij weet niet hoe gelukkig hij mij maakt. En ik hem.

Leo Bormans, hoofdredacteur van
The New World Book of Happiness

Leo Bormans heeft een Master in Talen en Wijsbegeerte (KU Leuven, België) en is onder andere Distinguished Lecturer in Happiness Economics Research aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam (Nederland). Hij is een gewaardeerd spreker en auteur van vele internationale bestsellers en positieve interventies rond welzijn en geluk, waaronder de succesvolle reeks kinderboeken *Geluk voor Kinderen*. Meer op www.leobormans.be.

Bekijk het filmpje over dit boek en ontdek meer achtergrond, nieuws en blogs over geluk op www.theworldbookofhappiness.com.

Welkom in De Nieuwe Wereld

Zo'n vijftig jaar geleden was ik de eerste econoom die geluksstatistieken bestudeerde. In die tijd was er nog geen *World Book of Happiness*. Buiten enkele onderzoeken door opiniespecialisten was geluk als onderwerp van studie vrijwel uitsluitend voorbehouden aan de geesteswetenschappen. Sindsdien heeft geluk zich een plaats veroverd in de sociale wetenschappen, met name de psychologie, maar tot op zekere hoogte zelfs in de economie. Daarom schrijf ik met veel plezier deze inleiding voor het *New World Book of Happiness*, de op bewijs gestoelde uitkomsten van mijn halve eeuw leren over waar mensen gelukkig van worden.

Recepten voor meer geluk zijn er in overvloed, zowel afkomstig van specialisten als van anderen. Verrassend genoeg zijn ideeën over de bronnen van geluk meestal gebaseerd op vooroordelen en bijna nooit op het bewijs dat mensen zelf aandragen. Een opmerkelijke uitzondering is het werk van sociaal-psycholoog Hadley Cantril, die meer dan een halve eeuw geleden in een aantal landen face-to-faceonderzoek deed. Een interviewer vroeg respondenten in detail het leven te beschrijven dat hen enerzijds volkomen gelukkig en anderzijds totaal ongelukkig zou maken. Hoewel het onderzoek een open karakter had – de respondenten mochten zeggen wat ze wilden – **was er een opmerkelijke overeenkomst in antwoorden in alle landen**, rijk en arm, democratisch en autoritair. Alledaagse omstandigheden, de dingen waaraan de meeste mensen overal ter wereld hun tijd besteden en waarover ze enige zeggenschap denken te hebben, zijn volgens die mensen zelf het allerbelangrijkst voor hun persoonlijke geluk.

Helemaal bovenaan de lijst in alle landen staan drie onderwerpen: economische situatie, familiale omstandigheden en gezondheid. Details, bijvoorbeeld wat een wenselijke 'economische situatie' inhoudt, kunnen van land tot land verschillen – 'een eigen boerderij' in een agrarische samenleving, 'een baan die goede kansen biedt op promotie' in een industriële samenleving – maar 'economische situatie' in het algemeen, los van de bijzonderheden, staat overal bovenaan de lijst van aspecten die belangrijk zijn voor geluk, gevolgd door

familiale omstandigheden en gezondheid. Dus als we mensen gelukkiger willen maken, **moeten we ons richten op de zaken die volgens de meeste mensen het belangrijkste zijn.**

Geluk kan langs twee wegen worden bevorderd: door persoonlijke keuzes en overheidsbeleid. Op persoonlijk niveau hebben mensen slechts een beperkte hoeveelheid tijd voor verschillende activiteiten; hoe meer tijd er in werk gaat zitten, hoe minder tijd er is voor familie en gezondheid. Maximalisatie van geluk is dus een kwestie van vruchtbare tijdsindeling. En hier komt het probleem om de hoek kijken. We zijn geneigd te denken dat meer geld ons gelukkiger zal maken, en dus offeren we tijd voor familie en gezondheid op voor werktijd. Maar er is een factor aan het werk die het positieve effect van geld op geluk ondermijnt, waardoor **een hoger inkomen na verloop van tijd niet tot een corresponderende toename van geluk leidt.**

In de Verenigde Staten, bijvoorbeeld, is het inkomen de afgelopen halve eeuw reëel gezien (dat wil zeggen: in termen van wat je met geld kunt kopen) verdriedubbeld, maar geluk gemiddeld iets gedaald. Die ondermijnende factor heet 'sociale vergelijking'.

Hoe sociale vergelijking het positieve effect van geld op geluk ondermijnt, kan worden verduidelijkt met een eenvoudig gedachte-experiment: 'wat doe je liever, A of B? A = 100.000 dollar verdienen. B = 50.000 dollar verdienen. Makkelijk zat, het antwoord is A. Maar stel

dat dit de opties zijn: A = 100.000 dollar verdienen terwijl anderen 200.000 dollar verdienen; B = 50.000 dollar verdienen terwijl anderen 25.000 dollar verdienen. Dan is de keuze niet zo eenvoudig. De optie '100.000 dollar' heeft nu als nadeel dat anderen twee keer zoveel verdienen, terwijl de optie '50.000 dollar' de situatie omkeert, waardoor jij het dubbele krijgt van wat anderen verdienen. De meerderheid van de mensen geeft nu dan ook de voorkeur aan optie B, wat laat zien hoe groot de invloed van sociale vergelijking is op het geluk van mensen als het om inkomen gaat. **Wanneer het inkomen van anderen meer stijgt dan dat van jou, word jij minder gelukkig.** Wanneer het inkomen van anderen minder stijgt dan dat van jou, word jij gelukkiger. En wanneer jouw inkomen en dat van anderen ongeveer hetzelfde stijgen – wat gemiddeld de situatie is naarmate de economie groeit – blijft geluk onveranderd. Meer geld maakt mensen gemiddeld niet gelukkiger. (Dit is de 'Easterlin-paradox' gaan heten, omdat ik de eerste was die met het bewijs kwam.)

Maar sociale vergelijking speelt geen rol als het om familie en gezondheid gaat. Anders dan voor inkomen geldt, weten we namelijk weinig over de daadwerkelijke gezondheid en het familieleven van andere mensen. Verbeteringen op het gebied van familie en gezondheid worden niet ondermijnd door sociale vergelijking. De belangrijke conclusie: we kunnen gelukkiger worden door meer van onze beperkte tijd te besteden aan familie en gezondheid, en minder aan werk en geld verdienen.

Voor overheden houdt dit in dat beleid gericht op gezins- en gezondheidsomstandigheden – op een sociaal vangnet – eerder voor meer geluk zal zorgen dan een beleid dat de nadruk legt op de economische groei die gepaard gaat met hogere inkomens. Het bewijs

hiervoor is dat **de gelukkigste landen in de wereld verzorgingsstaten zijn** – met name de Scandinavische landen, Nieuw-Zeeland, Australië en Canada. Sinds het eerste *World Happiness Report* (2012), een jaarlijks verslag van geluk in zo'n 150 landen, staan deze landen bijna altijd in de top 10. Hun sociale vangnet grijpt direct in op de belangrijkste zaken – zoals inkomenssteun in recessies, opvoeding en onderwijs, zorg voor bejaarde ouders, onverwachte gezondheidsproblemen en dergelijke. Een beleid dat uitsluitend gericht is op economische groei, bevoordeelt daarentegen vooral het bedrijfsleven en negeert de belangrijkste dagelijkse behoeften van mensen.

Meer geluk voor het individu en de samenleving ligt binnen handbereik, maar we moeten steunen op het bewijs voor de manier waarop: door de persoonlijke behoeften van mensen voorop te stellen.

Richard Easterlin

Richard Easterlin (1926) is emeritus hoogleraar economie aan de University of Southern California (VS) en een van de meest gerespecteerde en gerenommeerde autoriteiten op het gebied van geluksonderzoek. Hij is vooral bekend van de naar hem genoemde economische theorie: de Easterlin-paradox (1974). Hij studeerde af in 1945 en werkte aan de University of Pennsylvania, het National Bureau of Economic Research en Stanford University. Hij was lid van de National Academy of Sciences van de Verenigde Staten en heeft talloze prijzen ontvangen, waaronder de Distinguished Researcher Award van de International Society for Quality-of-Life Studies en de Laureate Award van de International Union for the Scientific Study of Population.

*Een beleid dat uitsluitend gericht is
op economische groei, negeert de belangrijkste
dagelijkse behoeften van mensen.*

Welkom in Het Nieuwe Boek

Geluk. The New World Book of Happiness stelt aan alle onderzoekers drie basisvragen. Dus zal ik beginnen met mijn persoonlijke antwoorden op deze vragen en dan enkele observaties delen over wetenschap en praktijk van welzijn, vandaag en in de toekomst. Ik geloof dat ons werk aan geluk nu op een keerpunt is beland en dat dit boek zal helpen om deze omslag nog meer ten dienste te stellen van onderzoek en praktijk.

TEN EERSTE: Wat is **het belangrijkste inzicht** dat je hebt opgedaan in je onderzoek naar geluk?

Dat geluk een oorzaak is van toekomstig geluk, niet alleen een gevolg van vroeger geluk. Dit is de belangrijke bijdrage van wijlen Ed Diener op dit terrein: subjectief welzijn leidt tot een betere fysieke gezondheid, een betere geestelijke gezondheid, meer succes op het werk, beter burgerschap en een langer leven.

TEN TWEEDE: Wat is volgens jou ‘**de essentie van geluk**’?

Dat er geen essentie is. Geluk is een dashboard van vijf elementen, PERMA: *Positive Emotions* (positieve emoties), *Engagement* (engagement), *Relations* (relaties), *Meaning and Mattering* (zingeving en ertoe doen) en *Accomplishment* (vervulling). Verschillende mensen, en culturen, leggen verschillende accenten. Maar al deze elementen dragen bij aan subjectief welzijn (ook wel geluk genoemd) en dat is veruit de beste maatstaf. Dat iets de beste maatstaf is, houdt evenwel niet in dat het de essentie is.

*Geluk is een oorzaak
van toekomstig
geluk, niet alleen
een gevolg van
vroeger geluk.*

De laatste vier elementen van PERMA, ERMA, correleren stuk voor stuk sterk met P, positieve emoties. Toch wijst dit niet op enige overbodigheid. Als je advies wilt geven over hoe welzijn te verbeteren, is het volkomen nutteloos om te zeggen: ‘Zorg dat je meer P hebt, meer positieve emoties.’ Veeleer is ERMA een aanbevelenswaardige weg naar P: engagement, relaties, zingeving en ertoe doen, en vervulling.

TEN DERDE: Welk **advies** voor de bevordering van geluk en welzijn zou je geven aan a) individuele mensen; b) vrienden in hun omgeving; c) de samenleving en beleidsmakers?

Dat bouwen aan geluk het beste instrument is dat er bestaat om aan een hogere arbeidsproductiviteit, een betere fysieke en mentale gezondheid en een langer leven te werken. Zelfs wanneer het je als beleidsmaker niets kan schelen of werknemers gelukkig zijn en je alleen maar geeft om hun productiviteit, zul je er niet omheen kunnen dat werken aan geluk de beste manier is om die productiviteit te verhogen.

Kunstmatige intelligentie

Terwijl ik deze inleiding schrijf (mei 2023), is het onderwerp dat me het meest bezighoudt artificiële intelligentie (AI) en de impact ervan op de toekomst van menselijk geluk. Net als veel anderen heb ik gespeeld met ChatGPT en Bard, die ik vragen stelde over welzijn. Een van de eerste vragen is: ‘Hebben deze machines emoties, positief dan wel negatief?’ Het stellen van de vraag ‘Heb jij emoties?’ is niet de manier om daarachter te komen. Het is veel beter om ze moppen te laten vertellen of vrolijke films te laten

*Ik geloof dat ons werk aan geluk nu op een **keerpunt** is beland.*

beschrijven en zo positieve emoties op te roepen (zoals Yukun Zhao dat momenteel doet aan de Tsinghua University) of tragische scènes te laten beschrijven teneinde negatieve emoties op te roepen. Vervolgens kunnen we kijken naar het ‘gedrag’ dat daaruit voorkomt.

Wordt dat socialer, vrijgevier, ruimdenkender na positieve emoties? Wordt het voorzichtiger, beperkter en defensiever na negatieve emoties? Ik vermoed dat het antwoord ‘ja’ is, en dat **geavanceerde AI inder-**

daad emoties heeft, tenminste voor zover die zich na emotionele inductie net zo gedraagt als mensen.

Dit opent een buitengewoon perspectief op hoe geluk te bevorderen en lijden te verminderen. Geluks-coaching zal waarschijnlijk sterk worden verbeterd door AI-ondersteund coachen, net als therapie om lijden te verminderen. Als we coaching- en therapiescenario’s voorleggen aan deze machines en ze vragen om coaching of therapie te geven, zijn de resultaten zeer goed. In tegenstelling tot menselijke coaches en therapeuten hebben machines toegang tot alle relevante literatuur en kunnen ze deze razendsnel raadplegen.

Hun coachings- en therapiehandelingen lijken zelfs ‘origineel’. Als ervaren optimist geloof ik dat de potentiële voordelen van AI voor het menselijk geluk ruimschoots opwegen tegen de valkuilen en gevaren.

Ik geloof dat ons werk aan geluk nu op een keerpunt is beland en dat dit boek zal helpen om deze omslag nog meer ten dienste te stellen van onderzoek en praktijk.

Martin Seligman

Martin Seligman (1942) is hoogleraar psychologie en directeur van het Positive Psychology Center aan de University of Pennsylvania, Verenigde Staten. Hij is een van de grondleggers van de positieve psychologie en auteur van 350 wetenschappelijke artikelen en meer dan 30 internationale bestsellers, waaronder *Authentic Happiness*, *Flourish* en *The Hope Circuit*. Hij ontving drie Lifetime Distinguished Scientist Awards van de American Psychological Association. In 2021 werd hij door Academic Influence uitgeroepen tot meest invloedrijke psycholoog ter wereld.



De gestage toename van negatieve emoties

‘Voor mij is de invloedrijkste wereldwijde trend op het gebied van welzijn de gestage toename van negatieve emoties’, zegt Jan-Emmanuel De Neve, hoogleraar economie en directeur van het Wellbeing Research Centre van de University of Oxford (Verenigd Koninkrijk). ‘Inmiddels ervaart een derde van de wereld dagelijks negatieve emoties, zoals woede, zorgen en stress. Opvallend is dat deze trend (zie de Gallup-grafiek van de ervaringsindex hiernaast) is ingezet tijdens een periode van groei en lage werkloosheid: 2014-2017.’ Waar luiden hier de alarmbellen? Paul De Grauwe, hoogleraar aan de London School of Economics, legt het uit.

Toen ik in de jaren zestig begon met mijn carrière als econoom, dacht ik dat ik geluk en de manier om het te vergroten zou kunnen begrijpen. We hebben de middelen om dat te doen, dacht ik. Ten eerste moesten mensen die op zoek zijn naar manieren om hun individuele nut te maximaliseren, de best mogelijke uitkomst voor zichzelf kiezen. Het maximaliseren van individueel nut was het eerste hulpmiddel dat mij in staat zou stellen om te begrijpen hoe vrije mensen geluk zouden kunnen bereiken. Ten tweede was er het begrip ‘efficiëntie’, in de zin van Pareto: sociaal welzijn kan worden verbeterd als we ervoor kunnen zorgen dat iedereen het beter krijgt, zonder ook maar één individu te schaden. Ten derde zou het meritocratische principe ervoor zorgen dat iedereen een inkomen krijgt op basis van zijn/haar bijdrage aan de samenleving. Wie heel productief is, krijgt veel; wie minder productief is, krijgt minder. Rationele mensen zijn daar gelukkig mee, omdat ze de eerlijkheid van het meritocratische verdelingsprincipe begrijpen. Bovendien zal dit principe sterke prikkels creëren voor de beste en de slimste mensen om grote, productieve inspanningen te leveren, die uiteindelijk ‘omlaagsijpelen’, wat het welzijn van iedereen verhoogt. Natuurlijk realiseerde ik me dat sommige mensen – zieken en mensen met een handicap – niet op dezelfde

de manier kunnen bijdragen aan de samenleving, maar voor hen zou de sociale zekerheid zorgen.

Dit was ‘de beste van alle mogelijke werelden’, die het voor iedereen mogelijk zou maken om het hoogst mogelijke geluk te bereiken. Natuurlijk begreep ik dat economen zich richten op materiële welvaart, maar **het idee was dat vrije en rationele individuen die de hoogst mogelijke niveaus van materiële welvaart bereiken, intelligent genoeg zouden zijn om deze welvaart te gebruiken om op hun eigen manier hun geluk na te streven**. Economen werden niet verondersteld een oordeel te vellen over de manier waarop deze individuen tot hun individuele keuzes komen.

Ontbrekende dimensies

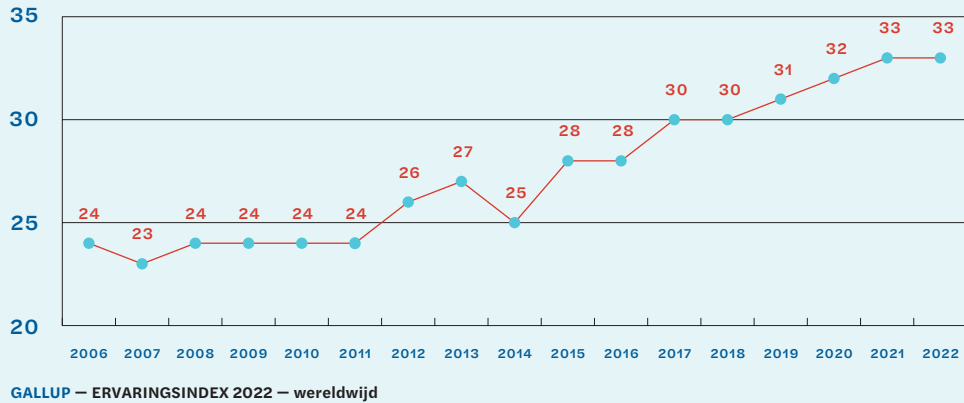
Dit paradigma van de manier waarop mensen geluk bereiken, heeft inmiddels terecht veel kritiek gekregen. Het mist enkele belangrijke dimensies van menselijk gedrag, die essentieel zijn om geluk te begrijpen.

Ten eerste is er **het extreme individualisme** van het standaard economische paradigma. Geluk wordt gelijkgesteld aan het maximaliseren van persoonlijk belang. Hier ontbreekt duidelijk de sociale dimensie van menselijk gedrag. We begrijpen inmiddels dat geluk niet zozeer gerelateerd is aan het absolute inkomensniveau van een individu, maar aan het inkomensniveau in vergelijking met dat van anderen – vooral mensen in de directe sociale nabijheid: onze gelijken. Het onderzoek van Richard Easterlin is belangrijk geweest om dit te begrijpen.

Ten tweede, en in het verlengde daarvan, leidt dit tot het idee dat het **nastreven van geluk geen puur**

*Weinig mensen zijn
gelukkig als de mensen
om wie ze **geven**
niet gelukkig zijn.*

Percentage van mensen wereldwijd die dagelijks negatieve emoties zoals angst, woede, zorgen of stress ervaren.



individuele aangelegenheid is. Weinig mensen zijn gelukkig als de mensen om wie ze geven niet gelukkig zijn. Natuurlijk hebben economen geprobeerd altruïsme op te nemen in hun analyse van persoonlijk belang. Het welzijn van anderen werd onderdeel van het individueel belang dat moest worden gemaximaliseerd. Dit blijkt onbevredigend te zijn, omdat het leidt tot de opvatting dat mensen altruïstisch zullen handelen als dat hun persoonlijk nut verhoogt. Dat is beslist een oppervlakkige kijk op het soort altruïsme dat mensen echt gelukkig zal maken.

Ten derde **heeft het meritocratische principe, hoewel het een krachtig mechanisme is om mensen te motiveren om goederen en ideeën te produceren, een zeer duistere kant.** Niet iedereen zal succesvol zijn in deze meritocratische wereld. Veel mensen zijn niet succesvol (soms door pure pech) en krijgen dan weinig. Daar komt bij, zoals Michael Sandel heeft opgemerkt, dat de echt duistere kant van het meritocratische principe is dat individueel succes te danken zou zijn aan superieure individuele kwaliteiten (inspanning, creativiteit enzovoort), terwijl gebrek aan succes het resultaat is van inferieure individuele kwaliteiten (luiheid, gebrek aan intelligentie enzovoort). Veel mensen in deze meritocratische wereld zullen daardoor gefrustreerd en uiterst ongelukkig zijn.

Het begrip ‘respect’

Tot slot, ook weer in het verlengde van het vorige punt: een sleutel om de bronnen van geluk te begrijpen, is het begrip ‘respect’. Mensen zijn over het algemeen gelukkig als ze door anderen worden gerespecteerd, als ze het gevoel hebben dat anderen waarderen wat zij doen. **Het meritocratische principe ontkent respect en creëert schuldgevoelens en woede bij de vele mensen die niet succesvol zijn.** Soms leidt deze woede tot sociale en politieke onlusten.

Moet ik uit dit alles besluiten dat economen weinig relevant te zeggen hebben over het begrijpen van geluk? Zeker niet. Het creëren van materieel welzijn in een vrije samenleving is een noodzakelijke voorwaarde voor geluk. Economen zijn goed in het analyseren hiervan. Maar dit is verre van voldoende om de vele dimensies van geluk te begrijpen.

Paul De Grauwe

Paul De Grauwe (1946) is een Belgisch econoom. Hij is hoogleraar Europese politieke economie aan de London School of Economics en hoofd van het European Institute. Hij is eredoctor van de University of Sankt Gallen (Zwitserland), de University of Turku (Finland), de University of Genua (Italië), de Universiteit Maastricht (Nederland), de University of Valencia (Spanje) en de European University for Wellbeing in Murcia (Spanje).

The World Happiness Report — Verenigde Naties

Het eerste *World Happiness Report* werd in 2012 gepubliceerd door het Sustainable Development Solutions Network van de Verenigde Naties. Sindsdien is er een groeiende consensus dat geluk kan worden gestimuleerd door overheidsbeleid en door acties van het bedrijfsleven en de samenleving. Bovendien kunnen geluk en welzijn op verschillende manieren worden gemeten, onder meer door mensen te vragen hoe tevreden ze zijn met hun leven.

Het onderzoek voor het *World Happiness Report* maakt gebruik van zes belangrijke factoren ter verklaring van variaties in de zelfgerapporteerde geluksniveaus over de hele wereld: sociale netwerken, inkomen, gezondheid, vrijheid, vrijgevigheid en afwezigheid van corruptie. Overheden gebruiken deze analyse steeds vaker om tot beleid te komen dat gericht is op geluk.

Het *Happiness Report* van dit jaar laat ook zien dat, ondanks verschillende gelijktijdige crises, veel bevolkingsgroepen wereldwijd opmerkelijk veerkrachtig blijven. De gemiddelde internationale levenstevredenheid in de COVID-19-jaren 2020-2022 was net zo hoog als die in de jaren vóór de pandemie.

De eerste Internationale Dag van het Geluk werd gevierd op 20 maart 2013. Sindsdien erkennen mensen over de hele wereld niet alleen het belang van het meten van geluk en welzijn, maar zijn er stappen gezet ten behoeve van publiek en privaat beleid dat geluk en welzijn bevordert. Wat zijn de belangrijkste punten van het rapport voor beleidsmakers?

Voorspoed

‘Het uiteindelijke doel van politiek en ethiek zou menselijk welzijn moeten zijn’, zegt Jeffrey Sachs, directeur van het Center for Sustainable Development (Columbia University). ‘De geluksbeweging laat zien dat **welzijn geen “soft” en “vaag” begrip is**, maar juist gaat over cruciale zaken in het leven: materiële omstandigheden, mentale en fysieke welvaart, persoonlijke kwaliteiten en goed burgerschap. We moeten deze wijsheid omzetten in praktische resultaten om vrede, welvaart, vertrouwen, wellevendheid – en, jazerker, geluk – in onze samenlevingen te bevorderen.’

Finland staat voor het zesde jaar op rij bovenaan het lijstje van gelukkige landen. Litouwen is het enige nieuwe land in de top 20 en is sinds 2017 meer dan dertig plaatsen gestegen. Afghanistan en Libanon blijven de twee ongelukkigste landen, met gemiddelde levensevaluaties die (op een schaal van 0 tot 10) meer dan vijf punten lager liggen dan in de tien gelukkigste landen.

Gelukskloof

‘Zowel voor emoties als levensevaluatie zijn de gemiddelde geluksscores en onze landenranglijst tijdens de drie COVID-19-jaren opmerkelijk stabiel geweest’, zegt John Helliwell (University of British Columbia). ‘Veranderingen in de ranglijst zijn voortzettingen van langetermijntrends, zoals de stijging van de drie Baltische landen. Zelfs in deze moeilijke jaren **zijn positieve emoties twee keer zo overheersend gebleven als negatieve**, en gevoelens van positieve sociale steun twee keer zo sterk als die van eenzaamheid.’

Het rapport gaat dieper in op de, in veel gevallen ongelijke, verdeling van geluk tussen mensen. Het onderzoekt de geluuskloof tussen de bovenste en de onderste helft van de bevolking. Deze kloof is klein in landen waar bijna iedereen zeer ongelukkig is en in de toplanden waar bijna niemand ongelukkig is. Meer in het algemeen **zijn mensen gelukkiger in landen waar de geluuskloof kleiner is**. Wereldwijd zijn de kloven redelijk stabiel, hoewel er in veel Afrikaanse landen groeiende verschillen zijn.

De geluuskloof tussen de bovenste en de onderste helft van de bevolking is erg klein in Afghanistan (1,6: bijna iedereen ongelukkig) en in Nederland, Finland, IJsland, België en Zweden (2,2: bijna iedereen

gelukkig). De kloof is groter in landen als de Verenigde Arabische Emiraten (3,8), Turkije (4,1), Colombia (4,2), Jordanië (4,5) en India (4,6), en enorm in landen als Mozambique (5,9), Congo (6,0) en Liberia (6,8).

‘Het rapport bevat dit jaar veel interessante inzichten,’ zegt Lara Aknin (Simon Fraser University), ‘maar een daarvan vind ik bijzonder interessant en bemoedigend, en dat heeft te maken met prosocialiteit. Voor het tweede opeenvolgende jaar zien we dat allerlei vormen van **alledaagse vriendelijkheid**, zoals iemand helpen die je niet kent, geven aan een goed doel en vrijwilligerswerk, boven het niveau van vóór de pandemie uitkomen. Het is bewezen dat daden van vriendelijkheid niet alleen leiden tot groter geluk, maar er ook uit voortkomen.’

Elkaar gelukkig maken

Sociale media leveren een schat aan informatie over de manier waarop mensen zich gedragen. Sinds 2010 zijn de methoden voor het gebruik van sociale-mediagegevens om geluk te evalueren veel geavanceerder geworden. Evaluaties kunnen naar tijd en ruimte gedetailleerde welzijnsmetingen opleveren aan de hand waarvan veranderingen kunnen worden bijgehouden en beleid kan worden beoordeeld en verantwoord. ‘Het algemene doel is een gelukkiger samenleving’, zegt Richard Layard (London School of Economics). ‘Maar dat bereiken we alleen als mensen elkaar gelukkig maken (en niet alleen zichzelf). Het is een inspirerend doel voor ieder van ons afzonderlijk. En het omvat het **geluk van toekomstige generaties** – en onze eigen geestelijke gezondheid.’

DE GELUKSAGENDA VOOR DE KOMENDE TIEN JAAR

- **Het geluk van een land wordt gemeten** door aan een representatieve groep mensen uit dat land te vragen hoe tevreden ze op dat moment zijn.
- Een bevolking zal alleen een hoog niveau van algehele tevredenheid met het leven ervaren als de mensen ook **prosociaal, gezond en welvarend zijn**. Met andere woorden: de mensen moeten een hoog niveau hebben van wat Aristoteles ‘eudaimonia’ (menselijk geluk) noemde. Dus op het niveau van de samenleving gaan levenstevredenheid en eudaimonia hand in hand.
- Maar op individueel niveau kunnen ze uit elkaar lopen. Zoals onderzoek laat zien, **verhoogt deugdzaam gedrag over het algemeen het geluk** van degene die deugdzaam is (en ook dat van de begunstigde). Maar er zijn aanzienlijke aantallen deugdzame mensen, onder wie sommige verzorgenden, die niet zo tevreden zijn.
- Om lijden tegen te gaan, zouden regeringen en internationale organisaties rechten moeten vastleggen zoals die in de *Universele Verklaring van de Rechten van de Mens* (UVRM) van de Verenigde Naties. Ze moeten ook de doelstellingen voor duurzame ontwikkeling verbreden,

zodat die ook rekening houden met welzijns- en milieubeleidsdimensies teneinde het geluk van toekomstige generaties te waarborgen. Deze **rechten en doelen** zijn essentiële instrumenten om het menselijk geluk te bevorderen en lijden nu en in de toekomst te verminderen.

- Wanneer we een samenleving of een beleid beoordelen, moeten we niet alleen kijken naar het gemiddelde geluk dat er (ook voor toekomstige generaties) uit voortkomt. We moeten vooral kijken naar de **omvang van het lijden** (bijvoorbeeld lage levenstevredenheid) die er het gevolg van is.
- Zodra **geluk wordt geaccepteerd als het doel van de overheid**, heeft dit andere diepgaande effecten op institutionele praktijken. Gezondheid, met name geestelijke gezondheid, krijgt nog meer prioriteit, net als de kwaliteit van werk, gezinsleven en sociale netwerken.
- Ook voor onderzoekers zijn er grote uitdagingen. Al het overheidsbeleid moet worden beoordeeld naar de **toetssteen van welzijn** (per uitgegeven euro). En hoe deugdzaam gedrag kan worden gestimuleerd, moet een belangrijk onderwerp van onderzoek worden.

The World Happiness Report, 2023

MEER GELUK

De Agenda 2030 voor Duurzame Ontwikkeling, aangenomen door alle lidstaten van de Verenigde Naties in 2015, biedt een gedeeld plan voor vrede en welvaart voor mens en planeet, nu en in de toekomst. In het hart van de agenda bevinden zich de 17 Duurzame Ontwikkelingsdoelen, die een dringende oproep tot actie zijn voor alle landen – ontwikkeld en ontwikkelend – in een wereldwijde samenwerking. Ze erkennen dat het beëindigen van armoede hand in hand moet gaan met strategieën die onderwijs, gezondheid en welzijn voor iedereen van alle leeftijden verbeteren, ongelijkheid verminderen en economische groei stimuleren – terwijl klimaatverandering wordt aangepakt en we werken aan de bescherming van onze oceanen en bossen.

Secretaris-Generaal van de Verenigde Naties António Guterres: ‘De Verenigde Naties heeft altijd bestaan om het welzijn en geluk van alle volkeren te bevorderen en te waarborgen. Deze verbintenis werd nog meer verankerd in 2011 toen de Algemene Vergadering de resolutie met de titel “Geluk: naar een holistische benadering van ontwikkeling” aannam. De resolutie erkende dat het bruto binnenlands product het welzijn en geluk van mensen in een willekeurig land onvoldoende weerspiegelt. Het is daar ook niet voor ontworpen. Met andere woorden, het erkende de noodzaak om indicatoren van welzijn en bronnen van geluk te erkennen die verder gaan dan economische indicatoren.’

Elk jaar op 20 maart, World Happiness Day, roept de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties mensen op om na te denken over geluk en het te delen met vrienden, familie en de samenleving. Het was een

initiatief van Bhutan, het land dat bekendstaat om het nastreven van ‘Bruto Nationaal Geluk’. De missie? Geluk erkennen als een fundamenteel recht en streven voor iedereen, als een manier van leven, en als een denkwijze voor menselijke ontwikkeling die richtinggevend is voor mens en maatschappij.

Nieuwe indicatoren

António Guterres: ‘Laten we niet vergeten dat regeringen de plicht hebben om te zorgen voor minimale voorwaarden voor geluk voor alle volkeren, zoals toegang tot voeding en basisvoorzieningen, basisrechten van de mens en sociale bescherming, in het bijzonder voor degenen die het verst zijn achtergebleven. Wanneer regeringen alleen economische groei nastreven en de sociale en milieudimensies vergeten, heeft dit een negatieve invloed op het welzijn van mensen en kan het leiden tot groeiende ongelijkheden. Laten we in gedachten houden dat **het doel van ontwikkeling is het welzijn van mensen te vergroten, maar niet ten koste van alles**, niet ten koste van het milieu of kwetsbare groepen. Naarmate de wetenschap over welzijn groeit, moeten we voortbouwen op geleerde lessen en samenwerken op regionaal en internationaal niveau. Welzijn hangt niet alleen af van inkomen. Mensen zijn gelukkiger als ze persoonlijke zekerheden hebben; als ze genieten van vrijheid van meningsuiting; als ze sterke familiebanden hebben; als ze een netwerk van vrienden hebben. Deze menselijke behoeften kunnen worden vervuld in samenlevingen waarin mensen worden aangemoedigd en ondersteund om hun eigen doelen na te streven die hun persoonlijk welzijn waarborgen – in samenlevingen die inclusief en egalitair zijn, en waar mensenrechten worden gekoesterd en gerespecteerd.’

SERENE KUSTEN: DE GELUKKIGSTE LANDEN TER WERELD

Raadpleeg voor de recentste statistieken en analyses *The World Happiness Report*, dat wordt gepubliceerd door het Sustainable Development Solutions Network van de Verenigde Naties, mogelijk gemaakt door de gegevens van de Gallup World Poll. Elk jaarverslag bevat artikelen

en ranglijsten van nationaal geluk, gebaseerd op beoordelingen door respondenten van hun eigen leven. Die correleert het rapport ook met verschillende factoren voor de kwaliteit van leven. Het rapport is gratis te downloaden: www.worldhappiness.report

1	Finland	7,80	35	Chili	6,33
2	Denemarken.....	7,58	36	Mexico.....	6,33
3	IJsland.....	7,53	37	Malta	6,30
4	Israël.....	7,47	38	Panama	6,26
5	Nederland	7,40	39	Polen	6,26
6	Zweden	7,39	40	Nicaragua	6,25
7	Noorwegen.....	7,31	41	Letland	6,21
8	Zwitserland.....	7,24	42	Bahrein*	6,17
9	Luxemburg	7,22	43	Guatemala	6,15
10	Nieuw-Zeeland.....	7,12	44	Kazachstan	6,14
11	Oostenrijk.....	7,09	45	Servië*	6,14
12	Australië.....	7,09	46	Cyprus	6,13
13	Canada	6,96	47	Japan.....	6,12
14	Ierland	6,91	48	Kroatië.....	6,12
15	Verenigde Staten	6,89	49	Brazilië	6,12
16	Duitsland.....	6,89	50	El Salvador	6,12
17	België	6,85	51	Hongarije	6,04
18	Tsjechië.....	6,84	52	Argentinië.....	6,02
19	Verenigd Koninkrijk.....	6,79	53	Honduras	6,02
20	Litouwen	6,76	54	Oezbekistan	6,01
21	Frankrijk.....	6,66	55	Maleisië*	6,01
22	Slovenië	6,65	56	Portugal	5,96
23	Costa Rica	6,60	57	Korea	5,95
24	Roemenië.....	6,58	58	Griekenland	5,93
25	Singapore*	6,58	59	Mauritius.....	5,90
26	Verenigde Arabische Emiraten	6,57	60	Thailand	5,84
27	Taiwan	6,53	61	Mongolië.....	5,84
28	Uruguay.....	6,49	62	Kirgizië.....	5,82
29	Slowakije*	6,46	63	Moldavië.....	5,81
30	Saudi-Arabië	6,46	64	China*	5,81
31	Estland	6,45	65	Vietnam.....	5,76
32	Spanje	6,43	66	Paraguay.....	5,73
33	Italië.....	6,40	67	Montenegro*	5,72
34	Kosovo.....	6,36	68	Jamaica.....	5,70

69	Bolivia.....	5,68	104	Burkina Faso*.....	4,63
70	Russische Federatie.....	5,66	105	Namibië.....	4,63
71	Bosnië en Herzegovina*.....	5,63	106	Turkije*.....	4,61
72	Colombia.....	5,63	107	Ghana.....	4,60
73	Dominicaanse Republiek.....	5,56	108	Pakistan*.....	4,55
74	Ecuador.....	5,55	109	Niger.....	4,50
75	Peru.....	5,52	110	Tunesië.....	4,49
76	Filipijnen*.....	5,52	111	Kenia.....	4,48
77	Bulgarije.....	5,46	112	Sri Lanka*.....	4,44
78	Nepal.....	5,36	113	Oeganda*.....	4,43
79	Armenië.....	5,34	114	Tsjaad.....	4,39
80	Tadzjikistan*.....	5,33	115	Cambodja.....	4,39
81	Algerije*.....	5,32	116	Benin.....	4,37
82	Hongkong.....	5,30	117	Myanmar*.....	4,37
83	Albanië.....	5,27	118	Bangladesh.....	4,28
84	Indonesië.....	5,27	119	Gambia.....	4,27
85	Zuid-Afrika*.....	5,27	120	Mali.....	4,19
86	Congo, Republiek.....	5,26	121	Egypte.....	4,17
87	Noord-Macedonië.....	5,25	122	Togo.....	4,13
88	Venezuela.....	5,21	123	Jordanië.....	4,12
89	Laos*.....	5,11	124	Ethiopië.....	4,09
90	Georgië.....	5,10	125	Libië.....	4,04
91	Guinea.....	5,07	126	India.....	4,03
92	Oekraïne.....	5,07	127	Madagaskar.....	4,01
93	Ivoorkust.....	5,05	128	Zambia*.....	3,98
94	Gabon.....	5,03	129	Tanzania.....	3,69
95	Nigeria*.....	4,98	130	Comoren.....	3,54
96	Kameroen.....	4,97	131	Malawi.....	3,49
97	Mozambique.....	4,95	132	Botswana.....	3,43
98	Irak*.....	4,94	133	Congo, Democratische Republiek.....	3,20
99	Palestina.....	4,90	134	Zimbabwe.....	3,20
100	Marokko.....	4,90	135	Sierra Leone.....	3,13
101	Iran.....	4,87	136	Libanon.....	2,39
102	Senegal.....	4,85	137	Afghanistan.....	1,85
103	Mauritanië.....	4,72			

Voor de landen aangeduid met * beschikken we niet over een overzicht in 2022.

De cijfers zijn gebaseerd op gemiddeldes uit 2020 en 2021.

Ranglijst gebaseerd op een gemiddelde van 2020-2022.

Bron: World Happiness Report United Nations 2023

Later
is te **laat.**



Een persoonlijk concept

‘Om welzijn en geluk te begrijpen en te verbeteren, moeten we mensen vragen “Wat betekent welzijn voor jou?” en daarop verder bouwen’, zegt Aaron Jarden, hoofdonderzoeker van de International Wellbeing Study. ‘Ons onderzoek laat zien dat welzijn grotendeels een persoonlijk concept is.’

In mijn onderzoek heb ik gekeken naar wat welzijn is, hoe het verschilt voor mensen in de loop van hun leven, en hoe we het duurzaam kunnen verbeteren. Wanneer we mensen bijvoorbeeld vragen naar hun beeld van ‘welzijn’, krijgen we van verschillende groepen –advocaten, leraren, Chinese studenten, verpleegkundigen, adolescenten – totaal verschillende antwoorden. Dit toont aan dat het concept per groep een sterk verschillende inhoud heeft.

Sommige aspecten van welzijn zijn belangrijker voor bepaalde groepen. Voor verpleegkundigen is welzijn relationeel, voor adolescenten is het gericht op genot, voor Chinese studenten gaat het om optimisme, voor leraren en advocaten draait het om waardering en de balans tussen werk en privé. Zo ook **zijn sommige componenten minder belangrijk voor bepaalde groepen**. Betekenis en doel zijn niet belangrijk voor adolescenten, geluk is niet belangrijk voor leraren en advocaten, en spiritualiteit is niet essentieel voor verpleegkundigen.

Bovendien verschillen deze opvattingen over welzijn, zoals ze uit de bovenstaande groepen naar voren komen, enorm van de opvattingen en definities van academici. De implicatie is dat we inzicht moeten krijgen in meerdere perspectieven, daar dit ons kan

HET INZICHT We weten heel weinig over wat welzijn eigenlijk is. Hoewel de meesten het erover eens zijn dat geluk een onderdeel is van welzijn, definiëren en conceptualiseren verschillende academische disciplines en diverse mensen welzijn op verschillende manieren.

DE ESSENTIE Geluk is een positieve emotie; het is een gevoel dat goed en plezierig is, en een teken dat iets goed gaat of gewaardeerd wordt.

helpen om tot nauwkeurigere componenten van welzijn te komen in onze beoordelingsmaatstaven en -kaders en voor ons longitudinale onderzoek, over alle domeinen heen. Dit kan ook helpen om de precisie, aanvaardbaarheid en effectiviteit van welzijnsinterventies voor diverse bevolkingsgroepen te verbeteren.

REFLECTIE

Wittgenstein had gelijk toen hij zei dat woorden hun betekenis krijgen door de manier waarop mensen die gebruiken in hun taal. Dat is precies wat onze bevindingen bevestigen. Kijk dus hoe mensen het woord ‘welzijn’ gebruiken en vraag wat ze ermee bedoelen.

ACTIE

1. Vraag mensen in je omgeving: **‘Wat betekent welzijn voor jou?’** Begin hier een gesprek over en reflecteer op de verschillen in opvatting.
2. Vraag ook: **‘Wat bevordert en ondersteunt jouw welzijn?’**, en kijk dan naar het verband tussen hun kijk op welzijn en hun acties.
3. Vraag mensen meer na te denken over **hoe een fantastische dag er voor hen uitziet**. Dit zet mensen aan het denken over hun ideale

Woorden krijgen hun betekenis door de manier waarop mensen ze gebruiken in de taal waarin ze spreken.

leven, dat vaak elementen van welzijn en geluk bevat. Alleen met dit beeld voor ogen kunnen mensen plannen maken voor meer fantastische dagen die hun welzijn verhogen.

4. Hoewel 'welzijn' een persoonlijk concept is, zijn er ook veel gemeenschappelijke paden naar geluk en welzijn. **Als we deze paden bijeenbrengen, ontstaat een efficiëntere weg naar geluk en welzijn.**

Aaron Jarden is universitair hoofddocent en directeur van het programma Masters of Applied Positive Psychology (MAPP) aan de Melbourne Graduate School of Education, University of Melbourne, Australië. Hij was voorzitter van de New Zealand Association of Positive Psychology, mederedacteur van het *International Journal of Wellbeing* en hoofdonderzoeker van onder meer de International Wellbeing Study.

In sommige landen is geluk voorbehouden aan de 'happy few'.

EEN MENS IS GEEN STATISTIEK

In dit boek duiken ook cijfers en statistieken op.

Een mens is echter geen statistiek. Mensen, landen, culturen, geslachten, leeftijden, karakters, inkomens, levensstijlen, onderwijs en opvoeding kunnen zeer sterk verschillen en veranderen. En ook binnen vergelijkbare groepen kunnen individuele verschillen groot zijn. Toch kunnen we iets leren uit algemene vaststellingen, al is het maar door er onze eigen situatie mee te vergelijken.

Over het algemeen zijn mensen in rijkere landen meer tevreden over hun leven dan mensen in armere landen. Bovendien baseren zij zich daarbij op hogere niveaus, zoals de behoefte aan waardering, zelfrespect of vrijheid, terwijl voor mensen in armere landen basisbehoeften zoals eten, drinken, veiligheid en bescherming belangrijker zijn. Voor de relatie tussen leeftijd en geluk stellen we een U-curve vast. Meestal zijn jongere en oudere mensen gelukkiger dan mensen in de middenleeftijd.

Regionale verschillen in niveaus en determinanten van levenstevredenheid stellen we ook vast tussen meer individualistische en meer collectivistische culturen, zowel voor jongeren als volwassenen. Individualistische culturen, zoals in de meeste westerse landen, hechten meer belang aan autonomie, onafhankelijkheid, persoonlijke gevoelens en interesses, terwijl voor collectivistische culturen, zoals in de meeste Aziatische landen, zelfkritiek en familiale en sociale verplichtingen belangrijker zijn. In sommige landen is geluk voorbehouden aan de happy few, in andere is zelfs nadenken over geluk verdacht of verboden.

De kracht van vriendelijkheid

In een wereld vol onzekerheid is vriendelijkheid een belangrijke eigenschap die iedereen bewust aan de dag zou moeten leggen. Vriendelijk zijn betekent zorgzaam en meelevend zijn. Het begint echter met **aardig zijn voor jezelf**. Dat maakt je gelukkig en tevreden. Pas dan kun je vriendelijk zijn voor anderen.



HET INZICHT Geluk is een complex en veelzijdig verschijnsel. Het is over het algemeen subjectief en is doorgaans door positieve emoties, tevredenheid en welzijn met anderen verbonden.

DE ESSENTIE Nadenken over ons leven en de impact ervan op anderen is essentieel voor ons welzijn.

REFLECTIE

Onze levens zijn op verschillende manieren met elkaar verweven en we moeten er altijd naar streven een positieve invloed op anderen te hebben.

ACTIE

1. Hou je ogen open voor **mensen die in nood zijn** en hulp nodig hebben. Anderen helpen geeft een mate van voldoening waar je gelukkig van wordt.
2. Het helpen van één individu kan een **domino-effect** van positieve resultaten teweegbrengen. Je zult verrast zijn.
3. Het is nooit te vroeg of te laat om iets te betekenen. Wacht niet tot je denkt dat je veel kunt doen. **Begin nu.**

Abieyuwa Ohonba is onderzoeker en hoofddocent economie aan de University of Johannesburg, Zuid-Afrika. Haar onderzoeksgebieden zijn subjectief welzijn, gender, ongelijkheid, gezondheid en ontwikkeling.

Aesopus

*Geen enkele daad van vriendelijkheid,
hoe klein ook, is ooit tevergeefs.*

Tegenslagen overwinnen

‘Niets inspireert het heden meer dan de hoop voor de toekomst’, aldus Václav Havel, voormalig president van Tsjechië. Alena Slezáčková en Miroslav Světlák verkennen de rol die hoop speelt bij psychisch welzijn en posttraumatische groei, waarbij ze trachten te ontdekken hoe we als mens beter kunnen worden door tegenslagen het hoofd te bieden.

In de mondiale context van een pandemie en gewapende conflicten dicht bij huis hebben we gegevens verzameld van duizend Tsjechische volwassenen (gemiddelde leeftijd 45 jaar, 51% vrouwen) om erachter te komen hoe zij moeilijkheden het hoofd bieden en of zij hoop en betekenis kunnen vinden in tijden van nood.

Bijna de helft van de respondenten bleek zich persoonlijk bedreigd te voelen door de oorlog in Oekraïne, en meer dan driekwart van hen zei dat ze de schadelijke effecten van het conflict op hun land ondervonden. Het was dan ook niet verrassend dat gedurende het afgelopen jaar de meeste mensen regelmatig last hadden van angsten, zorgen of geprikkeldheid vanwege deze sociopolitieke kwesties.

Ondanks de ongunstige omstandigheden en de bijbehorende onrust, **gaven de meeste mensen aan meer dan gemiddeld tevreden te zijn over hun persoonlijke leven.** De tevredenheid over andere terreinen van het leven, zoals de nationale politiek, de economie, sociale vraagstukken en klimaatproblemen, was beduidend lager.

HET INZICHT Gevoelens van onzekerheid en dreiging rond recente sociopolitieke gebeurtenissen hebben op grote schaal geleid tot psychische nood, met vaak angststoornissen en depressies tot gevolg. In deze moeilijke tijden hebben mensen echter een ongelooflijke veerkracht aan de dag gelegd, plus een buitengewoon vermogen om te blijven hopen en persoonlijke groei door te maken.

DE ESSENTIE Hoop is een onmisbare pijler in de geestelijke gezondheid: mensen die de hoop niet verliezen zijn minder angstig, ervaren een groter psychisch welzijn en vertonen een hogere mate van posttraumatische groei.

Wat betreft de vooruitzichten voor de toekomst blijft men relatief optimistisch over het persoonlijke leven, maar is men tamelijk pessimistisch over de sociopolitieke en economische ontwikkelingen en de kans op wereldvrede in het komende jaar.

De cruciale vragen voor ons waren: hoe blijven mensen hoopvol, ongeacht de moeilijke omstandigheden en overwegend pessimistische kijk op de bovengenoemde terreinen? En als ze meer hoop kunnen ervaren, draagt dat dan bij aan het behoud van hun psychisch welzijn en helpt het hen om een betere versie van zichzelf te worden?

Primaire bronnen van hoop

Tot onze verrassing lieten de antwoorden op onze vragen zien dat bijna driekwart van de Tsjechische volwassenen hoop bleef houden op een positieve uitkomst, zelfs onder moeilijke omstandigheden waarover ze geen controle hadden. Daarom wilden we begrijpen wat de primaire bronnen van hoop zijn voor mensen. Uit de reacties bleek dat factoren die hoop

Zelfs een dubbel trauma heeft een immense transformationele kracht om positieve psychische veranderingen teweeg te brengen.

geven, met name zaken zijn als **deelnemen aan zinvolle activiteiten, steun krijgen van familie en vrienden, en meer tijd in de natuur doorbrengen.**

Zoals verwacht, bleek dat de gevoelens van dreiging en ongerustheid, die een natuurlijke reactie zijn op stress, een schadelijk effect op het welzijn hebben. Degenen die meer last hebben van angstgevoelens, maar tegelijkertijd de hoop niet verliezen, ervaren echter vaker een hogere mate van welzijn en post-traumatische groei.

Uitdagende levenscrises

We spreken van posttraumatische groei wanneer iemand een positieve verandering ervaart als gevolg van een worsteling met zeer zware levenscrises. Dit kan zich uiten op allerlei terreinen, waaronder een verbeterde relatie met anderen, een hogere waardering van het leven, meer persoonlijke kracht, meer openstaan voor nieuwe mogelijkheden en spirituele ontwikkeling.

Uit ons onderzoek bleek ook dat positieve veranderingen als gevolg van ingrijpende gebeurtenissen in de afgelopen twee jaar voornamelijk tot uiting kwamen in het **anders waarderen van prioriteiten, een gevoel van grotere innerlijke kracht en verbeterde persoonlijke relaties.** Interessant genoeg namen de gemiddelden voor de individuele domeinen van posttraumatische groei iets toe in 2022 in vergelijking met 2021. Dat veronderstelt dat zelfs een dubbel trauma, iets wat optreedt wanneer een traumatische gebeurtenis, zoals een pandemie, wordt opgevolgd door een andere traumatische gebeurtenis, zoals een gewapend conflict, een enorme motor kan zijn om positieve psychische veranderingen teweeg te brengen.

Wanneer we kijken naar copingstrategieën met betrekking tot een hogere mate van posttraumatische groei, zien we dat mensen die kunnen groeien ondanks tegenslagen, een actieve instelling hebben bij het oplossen van problemen, positieve reframingstrategieën inzetten, vaak toekomstplannen maken, hulp en emotionele steun accepteren van anderen, en hun spiritualiteit of religiositeit koesteren.

Geluk wederopbouwen

De conclusie die komt bovendien is dat als we de hoop niet verliezen dat veranderingen ten goede mogelijk zijn en dat als we daaraan kunnen bijdragen, we de effecten van stress op onze geestelijke gezondheid en welzijn kunnen terugdringen en zware omstandigheden gesterkt te boven kunnen komen. **Positieve psychologie-strategieën**, zoals de aandacht richten op de zonnige kant van het leven, dankbaarheid koesteren en vriendelijkheid en mededogen tonen tegenover anderen, kunnen het welzijn en de veerkracht bevorderen op individueel en maatschappelijk niveau.

REFLECTIE

Moeilijke levensomstandigheden zorgen voor meer psychische druk en leed. Maar als je er goed mee omgaat en hoopvol blijft, kunnen ze aanzienlijk bijdragen aan persoonlijke groei, diepere inzichten en wijsheid.

ACTIE

Hoop is een vitale genezende kracht. Groeien ondanks tegenslag is het ware alfabet van het leven:

1. **Accepteren van de werkelijkheid met een open blik.**
2. **Betekenisvol activiteiten ondernemen.**
3. **Contact maken met anderen.**
4. **Dankbaarheid betonen voor het goede.**
5. **Een groeimindset ontwikkelen.**
6. **Focussen op nieuwe mogelijkheden.**

Alena Slezáčková is adjunct-hoogleraar psychologie aan de faculteit Geneeskunde van de Masaryk-universiteit in Tsjechië. Ze is medeoprichter en directeur van het Czech Positive Psychology Centre (CPPC) en auteur van de eerste algemene monografie over positieve psychologie in het Tsjechisch.

Miroslav Světlák is klinisch psycholoog, psychotherapeut en docent aan de faculteit Geneeskunde van de Masaryk-universiteit, waar hij momenteel hoofd is van de afdeling voor medische psychologie en psychosomatiek. Hij vertegenwoordigt Tsjechië in de Global Psychology Alliance of the American Psychology Association (APA).