

Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Stichting Lessen in Geluk

Les 4: Gelukkig zijn, kun je dat leren?

Inleiding

Gelukkige mensen hebben gewoon geluk, dacht Sonja Lyubomirsky vroeger: die zijn gelukkig geboren. Inmiddels, na achttien jaar wetenschappelijk onderzoek naar geluk, denkt zij daar anders over: gelukkige mensen hebben wel een voorsprong sinds hun geboorte, maar zij hebben óók in de gaten dat je hard moet werken om gelukkig te worden, te zijn en te blijven. Geluk is een werkwoord, schrijft de hoogleraar psychologie aan de universiteit van Californië in haar boek 'De maakbaarheid van het geluk: een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven'.

In de eerste lessen hebben de leerlingen stilgestaan bij hun eigen geluk en geleerd over het belang van geluk. De verdere lessen staan in het teken van werken aan geluk. Misschien is in de klas de vraag al opgekomen in hoeverre men het eigen geluk kan beïnvloeden. Deze vierde les over geluk begint daarom met de vraag: 'Gelukkig zijn, kun je dat leren?'

We verwachten dat de leerlingen hier heel verschillende meningen over hebben, en willen in de les ruimte bieden voor discussie. Vervolgens wordt ingegaan op onderzoek hierover. Daaruit blijkt dat er zeker 'gewerkt' kan worden aan geluk.

Bij geluk zijn drie dingen van belang. Het belangrijkste is aanleg: daar valt niet veel aan te veranderen. De omstandigheden waarin we verkeren hebben minder invloed dan de meeste mensen denken. De derde component echter, is ons eigen gedrag en hoe we tegen de dingen aankijken. En op dat vlak kan gewerkt worden aan verbetering. In deze les staan positieve emoties en optimisme centraal. Mensen die positiever in het leven staan en optimistischer zijn, functioneren beter en zijn gelukkiger. In de volgende lessen gaan we verder met andere strategieën om het geluk te verhogen.

In de handleiding bij deze les presenteren we meer theorie dan in de vorige lessen. De materie is minder feitelijk van aard en wat moeilijker te doorgronden. Bij de lesonderdelen 2 en 3 vindt u een kader met de uitleg van de achterliggende theorie. Wij vinden het belangrijk dat u dit leest. Onder paragraaf 4.6 kunt u meer lezen over de effecten van optimisme en het positief in het leven staan op geluk. Dit is bedoeld voor de geïnteresseerde lezer.

Lesdoelen

Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt:

- a. De leerling weet dat positieve emoties een positief effect hebben op geluk.
- b. De leerling weet dat je zelf invloed hebt op positieve emoties en dus op geluk.
- c. De leerling weet dat optimisme een positief effect heeft op geluk.

- d. De leerling weet dat je kunt werken aan optimisme en dus aan geluk.
- e. De leerling begrijpt het verschil tussen optimisten en pessimisten in denken en handelen.

4.3 Lesopzet Les 4

1. Discussie: Gelukkig zijn, kun je dat leren? (10 minuten)

- a. Korte terugblik op de vorige les en discussie over de maakbaarheid van geluk.
- b. Uitdelen werkboek en invullen geluksthermometer.

2. Positieve emoties (20 minuten)

- a. Bespreken van het huiswerk van de vorige week.
- b. Klassikaal lezen van tekst over positieve emoties in het werkboek. Naar aanleiding hiervan beantwoorden de leerlingen de vragen in het werkboek.
- c. Klassikaal bekijken van het filmpje 'Free hugs'. Naar aanleiding van het filmpje beantwoorden de leerlingen de vragen in het werkboek.

3. Optimisme (15 minuten)

- a. Klassikaal lezen van de tekst over optimisme en de fabel van de kikker in het werkboek.
- b. Rollenspel, van 2 situaties, met steeds drie vrijwillige spelers.
- c. Nabespreken rollenspel.

4. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

- a. De les wordt afgesloten met een opdracht voor thuis

Materiaal

Voor onderdeel 2c heeft u een digibord.

Zoek voorafgaand aan de les de video 'Free hugs campaign' op.

Voor onderdeel 4b, het rollenspel, heeft u de 'rollenspel kaartjes' achteraan deze les nodig. Knip deze voorafgaand aan de les uit, en kopieer ze voldoende.

Uitwerking van de les

1. Discussie: Gelukkig zijn, kun je dat leren? (10 minuten)

a. Korte terugblik op de vorige les en discussie over de maakbaarheid van geluk.

Discussieer maximaal tien minuten met de klas over de volgende vraag: 'Kun je werken aan geluk? Kun je leren gelukkig te worden?' Wat denkt de klas hierover? Als deze vraag al eerder opgeworpen is, verwijst er dan naar. Uit zowel de groepsgesprekken als de internetenquête die voorafgaand aan de lessenserie gehouden is, bleek dat deze kwestie felle voor- en tegenstanders kent.

Het is ook een onderwerp dat de gemoederen van volwassenen flink bezig houdt.

"Het is maar hoe je er tegenaan kijkt?' 'Als je een vluchteling uit een oorlogsgebied bent, en je bent niet gelukkig, doe je dat dan jezelf aan?' Volgens de een is het genieten van het uitzicht nog altijd gratis en voor iedereen beschikbaar, volgens de ander ontkent de maakbaarheid-gedachte structurele ongelijkheid en onrecht. Het voorbeeld is misschien extreem, maar deze vraag raakt een belangrijk punt bij het denken over geluk: als je niet gelukkig bent, komt dat dan door jezelf of door dingen waar je niets aan kan doen?

We verwachten dat de leerlingen behoefte hebben om hierover te discussiëren, en niet zomaar accepteren dat ze op school gaan leren werken aan geluk. Bied hen daarom de gelegenheid om hun gedachten te ventileren. Uit onderzoek blijkt echter vrij duidelijk waar wel en waar niet aan gewerkt kan worden bij geluk, en dat is uiteindelijk de boodschap van deze les. Zorg daarom dat de discussie na tien minuten ook echt afgesloten wordt. Laat de leerlingen wel vrij om hierover met hun eigen mening naar buiten te komen. Stop de discussie na ongeveer vijf minuten en pak dan even terug wat er allemaal voorbij is gekomen.

Vertel dat uit onderzoek blijkt dat ongeveer 50% van iemands geluk vast ligt in zijn/haar aangeboren persoonlijkheidskenmerken. Maar aan de andere helft kun je werken. En dat is de inzet van de komende lessen. Het antwoord op de vraag luidt daarom ja: gelukkig zijn, daar kun je iets voor leren.

Vijftig procent van ons geluksgevoel, zo luidt de theorie die Lyubomirsky in haar boek ontvouwt, is genetisch bepaald. Dat is dus pech of mazzel: het is het 'basisniveau' waarmee we zijn geboren en waar we niets aan kunnen veranderen. Onze levensomstandigheden (zijn we rijk of arm, mooi of lelijk, getrouwd of single) bepalen maar zo'n tien procent van ons welbevinden. Winst valt te behalen in de resterende veertig procent, betoogt Lyubomirsky: op dat deel kunnen we zelf invloed uitoefenen met ons gedrag en met onze manier van denken.

Bij dit onderwerp is het wel verstandig om de verschillende betekenissen van geluk uit elkaar te houden. Eerder maakten we onderscheid tussen twee hoofdbetekeningen van geluk. We gaven aan met geluk niet voorspoed of mazzel te bedoelen, dus geluk hebben, maar dat wij het hebben over gelukkig zijn. Geluk zoals het hier wordt opgevat, heeft betrekking op subjectief welbevinden, het aangename gevoel dat kan optreden als de dingen meezitten.

2. Positieve emoties (20 minuten)

a. Bespreken van het huiswerk van de vorige week.

‘Er is veel onderzoek dat aantoont dat het gelukkig maakt om je zegeningen te tellen, door daar iedere dag even bij stil te staan of over te schrijven’. Deze thuisopdracht had als doel hierbij stil te staan. Ga daarom in op de dingen waar de leerlingen dankbaar voor zijn. Misschien zijn er leerlingen die willen vertellen welke gebeurtenissen van de afgelopen week ze hebben opgeschreven waar ze dankbaar voor zijn. Vraag ook even waarom ze hier dankbaar voor zijn. Vraag tevens naar hun gevoel bij deze opdracht: werden ze er blij van? Vonden ze het moeilijk om te bedenken waar ze dankbaar voor zijn?

Vertel dat uit onderzoek blijkt dat stil staan bij de dingen waar je dankbaar voor bent, een positief effect heeft op je geluksgevoel. Er is een passende uitdrukking in het Nederlands: ‘Tel je zegeningen’. Begrijpen de leerlingen deze uitdrukking nu?

b. Klassikaal lezen van een tekst over positieve emoties in het werkboek. Hierna beantwoorden de leerlingen de vragen in het werkboek.

Laat de leerlingen de tekst lezen over positieve emoties en laat ze de vragen die hier bij staan individueel beantwoorden. Bespreek de antwoorden met de leerlingen.

Positieve stemmingen zijn van belang, omdat die mensen helpen de wereld open tegemoet te treden. Het is een teken dat er geen grote noden zijn die direct gelenigd moeten worden, zodat het de persoon vrij staat te onderzoeken wat zijn omgeving te bieden heeft en de eigen bronnen uit te bouwen. Als we positief gestemd zijn, hebben we de energie vrij om nieuwe dingen te leren of uit te proberen, vriendschappen te versterken, nieuwe mensen te leren kennen doen of een nieuwe hobby te vinden. Een positieve stemming is dat we eraan kunnen werken om de basis van ons bestaan te versterken en uit te bouwen.

De grondlegger van de positieve psychologie, Martin Seligman, stelt dat men aandacht moet geven aan de zaken in het leven die goed gaan. Want wat men de aandacht geeft wordt groter.

De broaden-and-build theorie (Fredrickson) is een vrucht van de positieve psychologie. Deze theorie voorspelt dat positieve emoties ervoor zorgen dat men de aandacht verbreedt in tegenstelling tot negatieve emoties die de aandacht juist vernauwen. Bij depressieve mensen ziet men bijvoorbeeld dat ze alleen maar kunnen nadenken en piekeren over de dingen die niet goed zijn gegaan in hun leven, waardoor ze zich alleen nog maar slechter voelen. De broaden-and-build theorie voorspelt het omgekeerde effect bij positieve emoties. De verbreding van aandacht bij positieve emoties zorgt ervoor dat mensen zich beter voelen en nieuwe ideeën of acties ontdekken.

Interesse is bijvoorbeeld een positieve emotie. Het maakt dat je meer informatie wilt hebben over dat waarin je geïnteresseerd bent. En dit zorgt er weer voor dat je meer kennis ontwikkelt. Zo

kunnen de nieuwe ideeën en acties ertoe leiden dat je je fysieke, intellectuele en sociaal emotionele vaardigheden vergroot, met als consequentie dat je beter om kunt gaan met stressvolle gebeurtenissen.

Fredrickson stelt dat de broaden and build theorie onderstreept dat positieve emoties een essentieel onderdeel vormen van optimaal functioneren. De theorie suggereert dat positieve emoties:

1. de aandacht en het denken van mensen verbreden;
2. sluimerende negatieve emotionele stress tegengaan;
3. psychologische veerkracht voeden;
4. bouwen aan persoonlijke hulpbronnen;
5. een opwaartse spiraal naar meer geluk in de toekomst in gang zetten;
6. de zaden voor menselijke bloei leggen.

Volgens Fredrickson moeten mensen positieve emoties cultiveren, in hun eigen leven en in dat van anderen om hen heen, niet alleen omdat het ze op dat moment een goed gevoel geeft, maar omdat dit mensen in positieve zin verandert en ze op weg helpt naar een bloeiend, lang en gezond leven.

De baby in het voorbeeld is nieuwsgierig en onderzoekend en durft nieuwe dingen te doen. Dit kan hij omdat hij zich veilig weet. Door erop uit te gaan ontdekt de baby nieuwe dingen, leert nieuwe vaardigheden, en leert dat het leuk en interessant is om verder te kijken. Hij doet positieve ervaringen op en ontdekt zo meer van de wereld. Deze positieve ervaringen zijn weer een stimulans de wereld nog verder te exploreren, met als gevolg nog meer positieve ervaringen en vaardigheden. Zo zwingelen positieve emoties de groei van vaardigheden op allerlei terreinen aan.

Optioneel:

In plaats van zelfstandig de antwoorden in het werkboek te laten schrijven, kunt u de vragen uit het werkboek ook direct klassikaal bespreken.

c. Klassikaal bekijken van het filmpje 'Free hugs'. Na het filmpje beantwoorden de leerlingen de vragen in het werkboek.

3. Optimisme (15 minuten)

a. Klassikaal lezen van de tekst over optimisme en de fabel van de kikker in het werkboek.

Optimisten zijn gelukkiger. Het is daarom de moeite waard om te werken aan optimisme. Het uitleggen van het verschil tussen optimisme en pessimisme is niet zo eenvoudig. Doe dit daarom aan de hand van de fabel.

Wat is het verschil tussen optimisten en pessimisten? De optimist denkt vooral dat hij de goede dingen in zijn leven aan zichzelf te danken heeft, en dat de minder leuke dingen te wijten zijn aan de omstandigheden. De pessimist denkt precies andersom: mislukking komt door het eigen falen, en succes is toe te schrijven aan de toevallige samenloop van omstandigheden. De psycholoog

Seegerstrom ontdekte dat optimisten niet alleen anders denken dan pessimisten, maar vooral ook anders doen. De optimist gaat er voor, en benut anderen als het niet helemaal lukt. Dit in tegenstelling tot de pessimist, die er bij voorbaat al niet aan begint. De pessimist doet zo geen positieve ervaringen op, terwijl de optimist uitgedaagd wordt verder te gaan. Mocht het toch niet zo lopen als gewenst, dan zet de optimist zich daar snel overheen omdat hij de mislukking niet aan het eigen handelen toeschrijft: 'Dit is niet gelukt, jammer maar helaas'. De pessimist echter doet dit wel en elke mislukking draagt bij aan het gevoel een mislukking te zijn. Pessimisten kunnen wat optimistischer worden door te doen als optimisten.

Optimisten hebben de wind mee: ze hebben meer succes, ze zijn gelukkiger en ze zijn ook nog eens beter beschermd tegen griep dan pessimisten. Vraag een optimist naar de toekomst en hij ziet die rooskleurig in. Vraag een pessimist naar de toekomst en hij ziet vooral de wet van Murphy: tegenslag op tegenslag. In haar boek 'Optimisme' laat psychologe Suzanne Seegerstrom zien dat optimisten niet alleen anders zijn dan pessimisten, maar vooral ook anders doen. En daar kunnen pessimisten lering uit trekken. Seegerstrom is verbonden aan de universiteit van Kentucky en deed onderzoek naar het gezondheidseffect van optimisme, waarvoor ze een prestigieuze prijs won. Aan de hand van dat en ander onderzoek vertelt ze haar opbeurende verhaal: hoe optimisten hun grotere gevoel van welbevinden niet danken aan hun roze bril, maar aan het feit dat ze gericht hun doelen nastreven, doorzetten bij tegenslag en effectief hun hulpbronnen – relaties, vriendschappen, tijd, energie – bijhouden. In het tweede deel van de lessen gaan we gericht werken aan het nastreven van doelen.

b. Rollenspel, van twee situaties, met steeds drie vrijwillige spelers

Apart op de website te kopiëren bladen met vijf voorbeelden van situaties die u kunt gebruiken voor de rollenspellen. Speel twee situaties die u aanspreken in de klas. U speelt zelf de rol op kaartje 1 (docent, bedrijfsleider, vader of moeder). Kies twee leerlingen die, na elkaar, de scène willen spelen. De ene leerling speelt de optimist, de ander de pessimist. Zorg ervoor dat de rollenspellen niet te lang duren; het kan kort en snel. Benadruk dat de spelers

1. laten zien wat er aan de hand is;
2. vertellen welk gevoel de situatie hen geeft;
3. laten zien hoe ze met dit gevoel omgaan.

Voorbeeldsituaties waar u er twee uit kiest:

Weer een 5 voor wiskunde...

Het bedrijf waar je heel graag stage wil lopen wil je niet aannemen

Je bent niet aangenomen voor het baantje in de supermarkt

Je kleedgeld is op

Je zou vanavond naar een concert gaan, maar nu vraagt je beste vriend(in) of je meegaat naar de film

c. Nabespreken rollenspel

Bespreek na elke gespeelde situatie kort klassikaal na wat er gebeurde. Ga per situatie in op de volgende vragen:

Wat zou jij in deze situatie doen?

Waar word je het meest blij van?

Wat voor negatieve gedachten zou een pessimist nog meer kunnen hebben bij deze situatie?

Wat voor positieve gedachten zou een optimist nog meer kunnen hebben?

4. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

De leerlingen moeten twee opdrachten doen. Bij de eerste opdracht kunnen ze kiezen uit opdracht 1A of 1B.

Opdracht 1. Gelukkig zijn, kun je dat leren?

In deze les hebben de leerlingen geleerd dat positieve emoties geluk kunnen versterken, en dat ze zelf invloed kunnen hebben op positieve emoties. In deze thuisopdrachten gaan de leerlingen oefenen met wat ze in de klas geleerd hebben. Ze kiezen een van beide varianten. Als de leerlingen het leuk vinden mogen ze ook beide opdrachten doen!

Opdracht 1 A De sleutel tot geluk

De opdracht is dat leerlingen de komende week op twee verschillende dagen drie dingen opschrijven die goed gingen die dag. Het hoeven geen grote dingen te zijn. Het is wel belangrijk om het op twee verschillende dagen te doen.

Opdracht 1B Pluimen

De opdracht is dat leerlingen de komende week drie mensen een 'pluim' geven. Dit betekent dat ze iemand een compliment, bedankje of gewoon een welgemeend en positief hart onder de riem steken. Ze mogen ook zichzelf een pluim geven. Benadruk dat het erom gaat dat ze de pluim ook echt menen. Dus ze moeten er van tevoren goed over nadenken waarom juist deze mensen een pluim verdienen. Dit kunnen ze doen door dit vooraf bijvoorbeeld op te schrijven. Als ze een pluim geven, moeten ze goed letten op de reactie van deze persoon en ook op wat dit voor henzelf doet.

De tweede opdracht is het oefenen met het daadwerkelijk weggooien van negatieve blokkerende gedachten.

Negatieve gedachten hebben we allemaal en kunnen ook nuttig zijn, Maar heel vaak staan negatieve gedachten ons in de weg. Door bepaalde negatieve gedachten, blokkeren we komen we nergens toe.

Zeker als je iets wilt gaan doen, iets spannends of zo. Dan kunnen deze echt in de weg staan. Hoe ze te herkennen en erkennen. Ze even te bekijken – beoordelen en actief reageren. Pak een stuk papier schrijf ze erop, verfrommel het papier en gooi het in de prullenbak.

Echt weggooien

Het resultaat lijkt duidelijk: mensen die bepaalde gedachten willen loslaten, doen er goed aan deze op te schrijven en weg te gooien. Maar: is het daarvoor echt nodig om ze in de prullenbak te werpen? Is uzelf inbeelden dat u de gedachten weggooit niet genoeg? In een experiment gingen onderzoeker op zoek naar een antwoord op die vraag. Ze lieten 78 scholieren achter een pc plaatsnemen en hun gedachten typen. Sommige proefpersonen verwijderden het document vervolgens door het naar de prullenbak te slepen. Anderen sloegen het netjes op. Een derde groep moest zich inbeelden dat zij het document naar de prullenbak sleepten. Weer bleken proefpersonen die de gedachten echt in de virtuele prullenbak hadden gegooid niet meer door die gedachten beïnvloed te worden. De proefpersonen die zich inbeelden dat ze het document naar de prullenbak sleepten, waren de gedachten nog niet kwijt en werden er nog steeds door beïnvloed. "Hoe sterker een persoon ervan overtuigd is dat de gedachten echt weg zijn, hoe beter. Jezelf inbeelden dat je ze weggooit, lijkt niet te werken."

Even hiermee oefenen, bedenk een negatieve gedachte die vaak bij je opkomt, waar je vaak last van hebt. Stel hierbij de vraag, is deze gedachte nuttig? indien het antwoord NEE is, dan schrijf je deze op en gooi deze in de prullenbak!

De tweede thuisopdracht is dat de leerlingen het weggooien van negatieve gedachten deze weken oefenen.

Meer weten?

Gelukkige mensen hebben gewoon geluk, dacht Sonja Lyubomirsky vroeger: die zijn gelukkig geboren. Inmiddels, na achttien jaar wetenschappelijk onderzoek naar geluk, denkt zij daar anders over: gelukkige mensen hebben wel een voorsprong sinds hun geboorte, maar zij hebben óók in de gaten dat je hard moet werken om gelukkig te worden, te zijn, te blijven.

Geluk is een werkwoord, schrijft de hoogleraar psychologie aan de universiteit van Californië in haar boek 'De maakbaarheid van het geluk: een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven'.

Vijftig procent van ons geluksgevoel, zo luidt de theorie die Lyubomirsky in haar boek ontvouwt, is genetisch bepaald. Dat is dus pech of mazzel: het is het 'basisniveau' waarmee we zijn geboren en waar we niets aan kunnen veranderen. Onze levensomstandigheden (zijn we rijk of arm, mooi of lelijk, getrouwd of single) bepalen maar zo'n tien procent van ons welbevinden. Winst valt te

behalen uit de resterende veertig procent, betoogt Lyubomirsky: op dat deel kunnen we zelf invloed uitoefenen met ons gedrag en met onze manier van denken.

‘Deze percentages zijn gemiddelden’, nuanceert de hoogleraar telefonisch vanuit Amerika. ‘Het zal niet bij iedereen 50-40-10 procent zijn. Maar er is vrij veel wetenschappelijk bewijs dat ongeveer de helft van ons geluksniveau aangeboren is. Uitgebreid onderzoek bij tweelingen heeft aangetoond dat bij ieders geboorte de geluksthermostaat op een bepaalde stand staat. Die kún je zelf omhoog krijgen, mits je bereid bent daar hard voor te werken.’

Lyubomirsky beschrijft twaalf manieren waarop deze klus geklaard kan worden: de zogeheten geluksstrategieën. ‘Er zijn waarschijnlijk wel honderd mogelijke activiteiten en strategieën, maar ik heb gekozen voor diegene die worden gestaafd door onderzoek’, zegt ze. Een greep uit haar lijst: Zorgen voor je lichaam (door sport of meditatie). Zorgen voor je ziel (met geloof of spiritualiteit). Dankbaarheid tonen. Sociale contacten koesteren. Jezelf niet vergelijken met anderen. Vriendelijk zijn. Geëngageerd werken aan je doelen.

‘Ja, wat lijken ze afgezaagd hè?’, lacht ze. ‘Maar uit allerlei experimenten blijkt dat mensen die dagelijks een paar van deze strategieën toepassen, significant meer geluksgevoelens hebben.’ Neem het ervaren, en liefst ook uiten, van dankbaarheid voor wat je hebt. ‘Er is veel onderzoek dat aantoonde dat het gelukkig maakt om je zegeningen te tellen, door daar iedere dag even bij stil te staan of over te schrijven.’ En neem behulpzaam en vriendelijk zijn voor anderen. Die strategie brengt ‘een cascade aan positieve gevolgen’ met zich mee, stelt Lyubomirsky. ‘Het geeft je het gevoel dat je een goed, gul mens bent, en dat vergroot je gevoel van eigenwaarde. Het versterkt je band met anderen; zij zullen zich ook dankbaar tonen en zullen er later ook voor jou zijn. Je krijgt ook meer invoelingsvermogen. Dat alles maakt mensen gemiddeld gelukkiger.’

Hoeveel van die strategieën heeft iemand met geluksambities nodig? ‘Ongeveer vier zou mooi zijn, maar dan die vier die het beste bij jou passen. Ik vind het belangrijk om te benadrukken dat niet alle strategieën werken voor iedereen. Ik las vroeger van die zelfhulpboeken waarin ook werd gezegd: tel je zegeningen. Maar dan dacht ik: o nee, dat wil ik niet, dat voelt onnatuurlijk voor mij. Inmiddels weet ik dat je dan ook andere dingen kunt doen. Hardlopen bijvoorbeeld past weer wel goed bij mij, net als het koesteren van mijn relaties met anderen.’

Het zal, erkent Lyubomirsky, aanvankelijk wat geforceerd aanvoelen om zo’n handvol ‘geluksactiviteiten’ uit te voeren, maar mettertijd zullen het vaste, gezonde gewoonten worden. ‘Daarvoor moet je wel trouw zijn en je strategieën niet laten versloffen. Dat is natuurlijk het moeilijkste: om ze iedere dag te blijven doen – voor altijd. Maar veel ervan kosten helemaal geen tijd! Je kunt bijvoorbeeld leren om jezelf niet langer met anderen te vergelijken; je kunt je zegeningen tellen als je in de auto zit, en vriendelijk zijn kost ook niet meer tijd dan onvriendelijk zijn – integendeel.’

De onderzoekster trekt de vergelijking tussen levensgeluk en lichaamsgewicht. Zoals sommige mensen meer aanleg hebben om dik te worden dan anderen, kunnen mensen ook geboren worden met wat ongelukkiger genen. Maar deze pechvogels hoeven niet met een hoog gewicht of een laag geluksniveau door het leven, betoogt ze. Zij zullen wél beter op hun dieet moeten letten, respectievelijk meer aan hun geluk moeten werken dan hun tenger gebouwde en zonnig geboren tegenvoeters.

Wie gelukkiger denkt te worden door zijn omstandigheden te veranderen, heeft het mis. Waar je woont en hoe je eruitziet, of je een baan hebt of niet: het maakt maar een geschatte tien procent uit. 'De meeste mensen focussen vooral daar op', zegt Lyubomirsky. 'Ze denken: als ik maar de juiste man ontmoet, zal ik gelukkig zijn. Zo'n verandering zál je ook een kick geven, maar die is niet blijvend. We raken gewend aan nieuwe omstandigheden, vinden die al gauw weer gewoon en zakken dan terug naar ons eigen, oude basisniveau.'

De Amerikaanse citeert in haar boek veel onderzoek waaruit blijkt dat mensen die doelen buiten zichzelf najagen – macht, geld, schoonheid – gemiddeld minder gelukkig zijn. 'De vraag is natuurlijk waarom we die fout toch steeds weer maken. Waarschijnlijk omdat we die kick krijgen; die werkt verslavend. Als we een cosmetische operatie laten doen, dan voelen we ons echt mooier, beter, gelukkiger. Alleen is dat gevoel binnen een jaar weer verdwenen.'

Beter is het om trouw en dagelijks die veel minder sexy geluksstrategieën toe te passen.

Lyubomirsky: 'Dat is hard werken, maar het is het waard. Mensen die gelukkig zijn, blijken ook gezonder, productiever, creatiever en socialer te zijn. Hun omgeving profiteert daar ook van. Door zelf gelukkiger te worden, kun je meer betekenen voor andere mensen.'

De vijf tips van Sonja Lyubomirsky:

- Train jezelf in het ervaren en uiten van dankbaarheid.
- Koester je relaties en versterk ze door er tijd in te investeren.
- Stel jezelf doelen en blijf daaraan gecommitteerd.
- Ontwikkel strategieën om stress en tegenslag het hoofd te bieden, bijvoorbeeld door daar ook het leerzame van in te zien.
- Probeer jezelf niet te vergelijken met anderen en niet te piekeren. Piekeren is denken in cirkels: je komt er geen stap verder mee en gaat je alleen maar slechter voelen.

Over geluk, positieve emoties en optimisme

Je kunt geluk voorstellen als een vluchtige emotie, een wat langer aanhoudende stemming of zelfs als de positieve waardering van het eigen leven als geheel. Duur en intensiteit van het gevoel zijn daarbij als regel omgekeerd evenredig. Geluk als emotie is een diep doorleefde blijdschap, een kortstondig hoogtepunt van opperste tevredenheid, bijvoorbeeld na het winnen van de loterij, de eerste kus van je grote liefde, of het scoren van een winnend doelpunt. Als stemming is geluk een rustig gevoel van blijdschap en tevredenheid. Geluk als globaal oordeel over het eigen leven, houdt in dat mensen na weging van de hoogte- en dieptepunten en de perioden daar tussenin tot de conclusie komt dat het allemaal zeer de moeite waard was.

Positieve stemmingen zijn van belang, omdat die mensen helpen de wereld open tegemoet te treden. Het is een teken dat er geen grote noden zijn die direct gelenigd moeten worden. Dan staat het de persoon vrij te onderzoeken wat zijn omgeving te bieden heeft en de eigen bronnen uit te

bouwen. Als we positief gestemd zijn, hebben we de energie vrij om nieuwe dingen te leren of uit te proberen, vriendschappen te versterken, nieuwe mensen te leren kennen of een nieuwe hobby te vinden. Een positieve stemming houdt in dat we eraan kunnen werken om de basis van ons bestaan te versterken en te verruimen.

Interesse is bijvoorbeeld een positieve emotie. Het zorgt ervoor dat je meer informatie wilt hebben over dat waar je interesse naar uitgaat. Uiteindelijk vergroot je je fysieke, intellectuele en sociaal emotionele vaardigheden, met als consequentie dat je beter om kunt gaan met stressvolle gebeurtenissen.

Het nut van optimisme ligt in het verlengde van de waarde van positieve emoties. Geluk is de beleving dat het leven veel te bieden heeft, en optimisme is het vertrouwen dat dat ook voor de toekomst zal gelden. Een van de charmes van optimisme is dat het soms kan werken als een selffulfilling prophecy. In het klein zie je dit bij een optimist die in de klas naast een nieuwe scholier komt te zitten. De pessimist denkt: 'Hij zal me wel niet aardig vinden' en neemt de boze blik waar als afkeuring. De klasgenoten worden nooit vrienden. De optimist neemt de negatieve signalen van de buurman niet zo zwaar op, denkt dat de ander misschien onzeker is en gedraagt zich vriendelijk. Het gevolg is dat er snel een goede verstandhouding tussen beide kan ontstaan.

De valkuil bij het overbrengen van optimisme is dat je de leerlingen aanmoedigt om alleen maar naar het positieve te kijken. Wie een rapport heeft met veel vijfjes en een paar zesjes, kan als optimist denken dat het wel overgaat, terwijl de pessimist denkt dat hij wel zal blijven zitten. Beide oplossingen hebben geen enkele zin als daar geen daden bij komen kijken. De pessimist komt vaak niet in actie, omdat hij gelooft dat hij te dom is of dat de leraren hem toch niet eerlijk behandelen. De optimist kan in een soortgelijke valkuil trappen. Wie gelooft dat het vanzelf goed komt, hoeft niets te ondernemen en blijft gewoon zitten.

De echte optimist gebruikt zijn geloof in de toekomst om de obstakels in het heden goed onder ogen te zien. Deze mensen bekijken goed wat er aan de hand is, en onderzoeken ook wat ze zelf kunnen ondernemen. Zo'n persoon gaat de komende weken serieus tijd besteden aan huiswerk. Alleen op die manier maakt het geloof in de toekomst zichzelf waar.

Verder is het belangrijk om er rekening mee te houden dat sommige leerlingen hun angst voor de toekomst ook constructief weten te gebruiken. Wie er vast van overtuigd is dat hij niet over zal gaan, kan zichzelf al bang maken met de gedachte dat hij dan veel vrienden kwijt zal raken. Sommige leerlingen gebruiken deze vrees juist als aansporing om ook tot handelen te komen, en werken harder. Voor deze wat meer angstig aangelegde leerlingen is gedwongen optimisme niet altijd gunstig.

Het nut van optimisme hangt dus samen met het bekende gebed van de Anonieme Alcoholici. 'Geef mij de kracht te veranderen wat ik kan, de moed te accepteren wat ik niet kan veranderen en de wijsheid om het verschil tussen deze twee te zien.'

