

MARIJKE
SCHOTANUS-DIJKSTRA

DURF TE FLOREREN

*Waarom floeren je
gelukkiger maakt dan geluk*

 | LANNOO

Inhoud

.....

DEEL 1 DE VOORBEREIDING

<i>Hoofdstuk 1 Mijn visie op floreren</i>	10
De interactie tussen nature en nurture	11
De invloed van de oude Grieken	13
Geluk versus floreren	15
Hoe ik floreer-expert werd	17
Waarom dit boek over floreren?	19
Leeswijzer	22
<i>Hoofdstuk 2 Puur geluk nastreven werkt averechts</i>	24
Je bent verslaafd	24
Tips om gelukkig te worden van (het uitgeven van) geld	32
De paradox van geluk	39
De roze bril van geluk	44
Langer genieten van succes	49
<i>Hoofdstuk 3 Gelukkige genen: je hebt ze of je hebt ze niet</i>	54
Het model van duurzaam geluk	54
De genetische aanleg van geluk	58
De genetische aanleg van floreren	69
<i>Hoofdstuk 4</i>	
<i>De maakbaarheid van een gelukkige omgeving</i>	73
Is emigreren de oplossing?	75
De (on)veranderlijke samenleving	77
Weten waarom je een keuze maakt	80
Je leven inrichten naar je waarden	87
F-culturen versus G-culturen	92

<i>Hoofdstuk 5 Een optimistische koers varen</i>	98
De invloed van één man op de huidige gelukindustrie	99
Twee vormen van optimisme	101
ABCDE'tje	104
De geboorte van de positieve psychologie	109
<i>Hoofdstuk 6 Van geluk naar floeren</i>	121
De humanistische psychologie	121
Autonomie, competentie en verbondenheid	123
Het PERMA-model: klinkklare onzin?	133
Het positieve-mentalegezondheidsmodel (en het levensverhaal van Corey Keyes)	137
Doe de test: Floereer jij?	147
Hoe nu verder?	152

DEEL 2 HET RECEPT

<i>Hoofdstuk 7 Jouw definitie van floeren</i>	156
Wat is floeren voor jou?	157
Schrijfoefening om jouw definitie van floeren te ontdekken	159
'Ik zie (niet) dat je floreert'	163
<i>Hoofdstuk 8 Ingrediënten: de basis</i>	165
De ingrediënten van emotioneel welbevinden	165
De ingrediënten van sociaal welbevinden	168
De ingrediënten van psychologisch welbevinden	176
<i>Hoofdstuk 9 Ingrediënten: jouw signatuur</i>	183
Hoe ontdek je jouw signatuur?	183
Wacht even, dit werkt echt!	186
Je hoeft niet alles – goed genoeg is beter	188

Hoofdstuk 10 Flexibel floreren	190
Floreren als leefstijl	190
Jouw unieke floeerecept	194

DEEL 3 DE BEREIDINGSWIJZE

Hoofdstuk 11	
De kwaliteit van jouw ingrediënten verbeteren	198
Praten, praten, praten	198
Doen, voelen en denken.	204
Ieder mens draagt altijd twee koffers bij zich	206
Hoe kun je leren floreren?	208
De effectiviteit van praktische en simpele tools.	209
Hoe effectief is het om dankbaar of vriendelijk te zijn voor een ander?	212
De effectiviteit van uitgebreide programma's	216
Hoofdstuk 12 Het is maar net hoe je het bekijkt	
Geloven in de kwaliteiten van de mens	226
Zwart-witdenken.	228
Een visuele flashback	231
Wat is jouw levensfilosofie?	234
Presteer je beter of slechter door stress?	238
Tot slot	
Ongemak is een teken van verandering.	244
Met beide benen op de grond.	246
Literatuurlijst	
	251

DEEL 1

DE VOOR-
BEREIDING

Hoofdstuk 1

Mijn visie op floreren

.....

‘Ik ga even naar de waterval!’ roep ik. ‘Oké, veel plezier’, hoor ik mijn vader en moeder terugroepen vanuit de woonkamer. Ik pak mijn fiets. Een mooie rode, met een wit mandje voorop. En zo fiets ik, links de klinkerweg af, eerst een stuk rechtdoor en dan met een bocht naar rechts. Ik ben zeven, maar ik voel me groot: ik fiets zomaar alleen naar de waterval. Ik kom langs ons ‘bosje’, zo noemen we dat. Een paar grote eikenbomen en wat struiken bij elkaar. Daar moet ik maar weer eens picknicken, denk ik. Vrijwel meteen na dat bosje neem ik een bocht naar links, en al snel volgt er een bocht naar rechts. Ik kijk naar links, naar rechts en nog een keer naar links. Dan steek ik de Bonnerdijk over. Ik fiets verder op de klinkerweg. Na zo’n tweehonderd meter zie ik het schelpenpaadje aan mijn linkerhand. Ik versnel, voel mijn hart sneller kloppen en denk bij mezelf: zou de waterval wel aan zijn? Ik hou mijn adem in en draai mijn hoofd een beetje naar links en dan nog eens schuin omhoog. Hoor ik het water al? Nee. Ik hoop maar dat hij aan is. Anders heb ik dat hele stuk voor niets gefietst. Ik fiets het kronkelende schelpenpad op. Mijn fietsbanden maken een krakend geluid op de schelpjes. Ik hoor niets anders meer dan dat. Ik ga nog sneller fietsen en rek me uit om te kijken of ik de groene constructie van de stuw al kan zien. Hoor ik dat goed? Ja. Ja! O, gelukkig, ik hoor het donderende geluid van vallend water. Yes, hij doet het! Ik fiets nog sneller en gooi mijn fiets in het gras zodra ik er ben. Ik loop naar de reling. Ik voel de spanning in mijn hele lijf als ik over de reling naar het water kijk, dat een meter naar beneden klettert. Ik loop naar de andere kant van de reling en zie het

water nog eens een halve meter naar beneden glijden. Onderaan de waterval drijven witte schuimkoppen. Ik voel me blij en trots. Wat heb ik toch een geluk dat ik een waterval zo vlak bij mijn huis heb! Wie heeft dat? Ik voel me bijzonder, zo op deze plek. Ik geniet van de rust om me heen terwijl het lawaai van het kletterende water al mijn gedachten overstemt. Ik blijf kijken naar het water en loop zo de stuwdam op en neer. Waar komt al dat water toch vandaan? Ik ga een takje zoeken. Ik vind er een aan de andere kant van de stuw. Ik kijk naar al het water dat maar blijft stromen en gooi het takje erin. Snel loop ik naar de andere kant en zie het takje nog net in de schuimkoppen verdwijnen. Even later komt het takje weer boven en drijft het de Hunze af. Ik kijk naar het stromende, heldere maar toch ook bruine water. Wat ben ik toch een geluksvogel dat ik op een zaterdagmiddag zomaar even naar de waterval kan. Op de fiets! Alleen. Ik besef dat ik hier misschien al veel te lang ben. Ik pak snel mijn fiets en ga weer op weg naar huis. Al snel hoor ik de schelpen weer onder mijn fietsbanden knerpen. Ik kom weer uit op de klinkerweg en draai mijn hoofd naar rechts. Ja hoor, de waterval ruist nog op de achtergrond. Het geluid van stromend water vervaagt, totdat ik het niet meer hoor.

DE INTERACTIE TUSSEN NATURE EN NURTURE

Als ik terugdenk aan dat fietstochtje uit mijn jeugd, voel ik me opnieuw gelukkig, sereen, trots en dankbaar. Dat is de kracht van emoties: je kunt ze opnieuw voelen wanneer je aan een situatie terugdenkt. Positief en negatief.

Geluk is ook een emotie, een gevoel dat komt en gaat. Soms doe je daar zelf iets voor, een andere keer wordt het ingegeven door een situatie in jouw omgeving. Of het is een combinatie daarvan, bijvoorbeeld hoe jij reageert op een situatie uit jouw omgeving. Zo werkte ik drie jaar met heel veel plezier bij

het Trimbos-instituut, een onderzoeksinstituut voor geestelijke gezondheidszorg, totdat ik te horen kreeg dat mijn contract niet verlengd zou worden. Ik was niet de enige die dat in tijden van economische crisis overkwam, maar dat maakte het verdriet en de boosheid er bij mij niet minder om. Waarom ik? Gelukkig was ik op dat moment allerminst. Na een paar dagen, misschien enkele weken, kon ik het verdriet en de boosheid omzetten in iets positiefs. Ik accepteerde de situatie en ik kon mezelf ervan overtuigen dat het niet aan mijn persoonlijkheid en kwaliteiten lag. Ik begon me na een tijdje zelfs sterk, vrij en vol energie te voelen, ook al werd ik min of meer gedwongen om keuzes te maken. Keuzes die ik eerder niet durfde te maken. Natuurlijk voelde ik me ook nog wel onzeker, bang en verdrietig, maar dat overheerste niet meer. Ik nam de regie weer in eigen handen. Ik ging in mijn eigen kracht staan. Bovendien kon ik gelukkige momenten meer waarderen nadat ik zo'n tegenslag had meegemaakt.

Geluk is een diffuus onderwerp geworden, en een goede definitie van wat mensen gelukkig maakt, is er eigenlijk niet. Dat kan ook niet. Zo wordt de een gelukkig van hardlopen, een ander van bungeejumpen en weer een ander van fotografie. Of de een wordt gelukkig van gezellig samenzijn met vrienden en familie, de ander heeft dan weer voldoende tijd voor zichzelf nodig. Er is niet één recept om gelukkig te worden.

In dit boek pleit ik daarom voor de shift van geluk naar floreren. Geluk is een belangrijk onderdeel van floreren, maar er is meer. Floreren gaat er ook om dat je betekenis geeft aan je leven en aan dat van anderen. Het mooie daarvan is dat je zult ontdekken dat de basis om te floreren al bij jou aanwezig is. Je hebt alleen nog een paar ingrediënten nodig die je het laatste zetje geven in de goede richting. Let wel, je hebt niet alles zelf in de hand. Of je in staat bent om te floreren hangt voor een

deel ook af van de omgeving waarin je leeft en waarin je bent opgegroeid, hoe jij bent als persoon en de manier waarop je met situaties in je omgeving omgaat. Dat ligt deels vast, maar deels ook niet. Enerzijds ben je wie je bent. Je genen heb je niet onder controle, en je kunt niet bepalen waar je wordt geboren en hoe je wordt opgevoed. Anderzijds kun je ook zelf keuzes maken, hoe klein ook, die een impact hebben op je floreren. In dit boek ontdek je wat jouw ingrediënten zijn om tot bloei te komen. De mix van ingrediënten om te floreren is immers voor iedereen anders.

DE INVLOED VAN DE OUDE GRIEKEN

De persoonlijke zoektocht naar geluk heeft de laatste jaren veel aandacht gekregen. Je kunt geen krant of tijdschrift openslaan of je komt een bericht tegen over geluk. Ook het aantal (zelfhulp)boeken over geluk en het wetenschappelijk onderzoek naar geluk hebben een hoge vlucht genomen. Als gevolg daarvan zijn er veel gelukscoaches, gelukssprekers en inmiddels ook werkgelukdeskundigen en Chief Happiness Officers. Er zijn zelfs gemeenten die begroten op geluk en enkele landen hebben een geluksdepartement of minister van Geluk.

Die zoektocht naar een gelukkig leven is niet nieuw. Oude Griekse filosofen zoals Aristippos van Cyrene, Aristoteles en Epicurus vroegen zich zo'n 2500 jaar geleden al af wat het allerhoogste is wat mensen kunnen bereiken door toedoen van hun eigen handelen. Waaruit bestaat het goede leven? In die tijd spraken ze in hun geschriften over *hedonia* en *eudemonia*. Deze begrippen zijn later vertaald naar 'geluk'. Deze vertaling doet niet helemaal recht aan hoe de verschillende filosofen tegen 'het hoogst haalbare doel van de mens' aankeken. Inmiddels pleiten diverse onderzoekers ervoor om weer een onderscheid te maken tussen hedonisch en eudemonisch welbevinden.

Hedonisch welbevinden staat voor *je goed voelen*, terwijl het eudemonisch welbevinden staat voor *goed doen*. Wetenschappers gebruiken voor het hedonische geluk vaak de termen ‘subjectief’ of ‘emotioneel welbevinden’. Dan gaat het om je gelukkig voelen, tevreden zijn met je leven over het algemeen en meer positieve dan negatieve gevoelens ervaren. Kortom, een gelukkig leven leiden. Daarentegen omvat het eudemonisch welbevinden zowel sociaal als psychologisch welbevinden. Dan gaat het bijvoorbeeld om een sociale bijdrage leveren aan de maatschappij, positieve relaties hebben met anderen, een doel hebben in je leven en jezelf accepteren zoals je bent. Kortom, een betekenisvol leven leiden voor jezelf en voor anderen. We spreken van floreren wanneer je op beide vormen van geluk hoog scoort. In hoofdstuk 6 kom je te weten hoe jij scoort op hedonisch en eudemonisch welbevinden. Dat kan je dan weer helpen om je persoonlijke mix van ingrediënten samen te stellen zodat jij op jouw manier tot bloei kunt komen. Waardoor floreer jij? Wat heb jij nodig om te floreren? Deze informatie kun je vervolgens gebruiken bij de keuzes die je dagelijks maakt in je leven.

Stel dat ik op een ochtend wakker word en bedenk dat ik een appeltaart wil bakken. Dan zal ik me eerst moeten voorbereiden. Welke ingrediënten heb ik nog in huis? Ik kijk in de keukenla en vind een pak bloem en een pak suiker. In de fruitmand vind ik nog een appel. Dat betekent dat ik nog wat meer voorbereidingen moet treffen, ik moet naar de supermarkt om de rest van de ingrediënten te halen. Welke ingrediënten dat precies zijn, dat hangt van mijn recept af en van mijn persoonlijke voorkeur. Bij *Heel Holland Bakt* of *Bake Off Vlaanderen* zouden ze zeggen: de signatuuropdracht. Geef dus je eigen touch aan een klassiek recept, zoals de appeltaart. Ik weet bijvoorbeeld vanuit zijn theatershow dat Paul de Leeuw in amaretto gewelde rozijnen toevoegt aan zijn appeltaart. En banaan. Deze

voorbereiding is ook van toepassing op floreren. Om te kunnen floreren is een goede voorbereiding nodig. Je moet naar de supermarkt om te kijken wat er allemaal te koop is. Dan helpt het om te weten waar je moet zoeken en welke schappen je kunt overslaan. Daar gaat het eerste deel van dit boek over. Verder volgens maak je in het tweede deel je eigen recept, jouw unieke floereercept. Welke basisingrediënten heb je al in huis en wat heb je nog nodig? Hoe geef jij een unieke touch aan jouw recept om te kunnen floreren? In het derde deel van dit boek ga ik in op de bereidingswijze: hoe zorg je ervoor dat je met die losse ingrediënten een mooie en lekkere taart kunt bakken? Hoe ga je met jouw ingrediënten voor floreren aan de slag om daadwerkelijk tot bloei te komen? En hoe zorg je ervoor dat je kunt blijven floreren? Een recept kun je altijd nog aanpassen. Misschien houd je het liefst vast aan jouw favoriete appeltaartrecept. Je wordt er blij van, je maakt er anderen blij mee, het is stevast een succesnummer op verjaardagen. Je hebt niet de behoefte om het recept aan te passen. Of misschien wil je wat meer variatie, wat meer experimenteren of gewoon weer eens iets anders. Daarom zal ik in het tweede deel van dit boek ook aandacht besteden aan het aanpassen van je recept, wanneer je daar behoefte aan hebt.

GELUK VERSUS FLOREREN

De eerste studie die ik deed naar floreren bestond uit een representatief bevolkingsonderzoek onder ruim 5000 Nederlanders. Ik kon dat doen dankzij het Trimbos-instituut, dat elke drie jaar getrainde interviewers het land instuurt om mensen thuis te bezoeken en te ondervragen, om zo gegevens over hun mentale gezondheid te verzamelen. Het bijzondere is dat deze interviewers op betrouwbare wijze een gediagnosticeerde psychische aandoening kunnen vaststellen, of mensen nu in behandeling

zijn voor hun klachten of niet. Op basis van die gegevens kunnen we meten hoeveel mensen in Nederland last hebben van bijvoorbeeld een depressie of angststoornis. Sinds 2010 wordt in dit bevolkingsonderzoek ook een vragenlijst over welbevinden afgenomen. Deze lijst bestaat uit 14 vragen, die je zelf kunt beantwoorden in hoofdstuk 6 of via mijn website.

Via mijn onderzoek wilde ik eerst en vooral te weten komen hoeveel mensen in Nederland nu eigenlijk floreren. Uit de Trimbos-cijfers bleek dat 78 procent van de volwassen mensen in Nederland gelukkig is. Dat zit dus wel goed, zou je zeggen. We behoren daarmee tot de top 5 van de gelukkigste landen ter wereld. Uit dezelfde onderzoeksgegevens bleek echter ook dat slechts 37 procent van de Nederlanders floreert. Mensen die floreren, voelen zich gelukkig én leven een betekenisvol leven als individu en in relatie tot anderen en de maatschappij. Een enorm verschil toch wel: 78 procent versus 37 procent. Dit enorme gat is te wijten aan een gebrek aan het kunnen leiden van een betekenisvol leven, een gebrek aan eudemonisch welbevinden.

Uit mijn onderzoek blijkt dat mensen die zich gelukkig voelen niet per se floreren, terwijl de mensen die een betekenisvol leven leiden, zich met een soort vanzelfsprekendheid gelukkig voelen. Zij combineren dus hedonisch en eudemonisch geluk: ze floreren.

Je zou kunnen zeggen dat floreren betekent dat je duurzaam gelukkig bent omdat je betekenis geeft aan je eigen leven en aan dat van anderen. Ik houd bijvoorbeeld zelf niet zo van appeltaart. Ik vind het wel lekker, maar ik kies toch liever voor iets anders als die mogelijkheid er is. Maar mijn man vindt appeltaart heerlijk. Je kunt hem bijna niet blijer maken en hij komt regelmatig thuis met zo'n klein appeltaartje, waarvan ik dan denk: je eet het maar lekker in je eentje op. Ik word dus niet bepaald gelukkig van appeltaart. Toch kan ik ervoor kiezen

om op de verjaardag van mijn man een appeltaart te bakken. En extra mijn best te doen om er een mooie en overheerlijke taart van te maken. Bakken vind ik namelijk wel heel leuk, al zou ik zelf liever iets anders maken. Iets waar ik ook zelf van kan smullen. Wanneer ik mijn man en de verjaardagsvisite zie genieten van mijn zelfgebakken appeltaart, dan kom ik tot bloei. Ik voel me trots, krijg zelfvertrouwen en ik word er blij van dat ik anderen blij heb kunnen maken. Betekenisvol zijn richting anderen door hun geluk voor het jouwe te stellen kan ervoor zorgen dat je zelf nog gelukkiger wordt en dat je tot bloei komt. Daar zitten wel enkele voorwaarden aan. In dit voorbeeld is het belangrijk dat ik bakken erg leuk vind. Wanneer je dat niet leuk vindt en er alleen maar heel veel stress van krijgt waar je je geen raad mee weet, dan kun je juist van die bloei verwijderd raken. Het is dus zaak om betekenisvol te zijn, maar de invulling daarvan zal net als bij geluk voor iedereen anders zijn.

Hoe kun je dat betekenisvolle leven ontwikkelen? Er zijn al enkele heel interessante boeken geschreven met concrete oefeningen die je kunnen helpen te floreren. Nieuw is dat je de tools in handen krijgt om te bepalen welke ingrediënten van floreren jij belangrijk vindt, welke jij daarvan al bezit en welke je zou willen ontwikkelen. Zo kun je jouw persoonlijke recept van floreren maken, en dat zal je helpen om dagelijks de voor jou juiste keuzes te maken, keuzes die zijn ingegeven door jouw persoonlijke waarden in plaats van door jouw geluksgevoel.

HOE IK FLOREER-EXPERT WERD

Hoe kwam ik eigenlijk bij het onderzoek naar floreren terecht? Nadat ik geen contractverlenging had kunnen krijgen bij het Trimbos-instituut, kreeg ik de kans om, overigens via datzelfde instituut, aan de Universiteit Twente te starten met een promotieonderzoek over veerkracht in de wijk. Ik onderzocht hoe

we de leefbaarheid in achterstandsbuurten kunnen vergroten en de mensen die daar wonen op zo'n manier ondersteunen dat zij meer grip krijgen op hun leven. De Universiteit Twente liep – en loopt nog altijd – voorop wat betreft onderzoek naar en onderwijs over geluk en floreren, ook wel de positieve psychologie genoemd. Het was op dat moment echter nog een relatief nieuw vakgebied waar sceptisch tegen aan werd gekeken door psychologen en onderzoekers. Dat is de laatste jaren in vliegende vaart aan het veranderen, en ook bij het grote publiek heeft de positieve psychologie aan populariteit gewonnen. Zeg nu zelf: je praat liever niet over je depressieve klachten of overspannenheid. Maar hoe je gelukkiger wordt of kunt floreren, dat spreekt ons allemaal aan.

Ook ik was bij de start van mijn onderzoek enigszins sceptisch, maar ook nieuwsgierig. Naarmate ik me meer verdiepte in de positieve psychologie, werd ik steeds enthousiaster. Ik heb nooit de ambitie gehad om in de klinische praktijk te werken. Mijn hart gaat sneller kloppen van wetenschappelijk onderzoek doen, alleen had ik tot dan toe nog niet hét onderwerp gevonden dat bij me paste. Het onderzoek naar veerkracht in de wijk was tenminste een stap in de goede richting. Na enkele hobbels binnen dat onderzoeksproject kwam er een kans om onderzoek te doen naar de effectiviteit van het zelfhulpboek *Dit is jouw leven*, geschreven door mijn promotor en hoogleraar Ernst Bohlmeijer en zijn vrouw Monique Hulsbergen. Deze kans heb ik met beide handen aangegrepen, en alles viel op zijn plek. Floreren werd het centrale thema van de acht studies die ik uitvoerde voor mijn proefschrift. Floreren heeft mij ook daarna nooit meer losgelaten. Het heeft mij in mijn persoonlijke leven veel gebracht en mijn carrière een boost gegeven. Zo zie je maar dat ik door het 'ongeluk', zoals ik mijn ontslag in eerste instantie ervoer, persoonlijk ben gegroeid tot een expert in floreren, zoals ik mezelf nu mag noemen. Ik werk vrijwel

dagelijks aan wetenschappelijk onderzoek naar geluk en floreren, of vertaal dat onderzoek naar praktijksituaties via workshops, lezingen en trainingen.

WAAROM DIT BOEK OVER FLOREREN?

Er zijn de afgelopen decennia enorm veel boeken over geluk verschenen. In sommige verspreiden wetenschappers nieuwe inzichten uit de positieve psychologie, andere zijn persoonlijke verhalen van auteurs over hun zoektocht naar geluk en weer anderen zoeken het recept voor geluk in een bepaalde cultuur (bijvoorbeeld de Deense of Japanse kunst van het leven). In dit boek vertel ik je dat het niet alleen om geluk draait. Geluk en floreren zijn weliswaar nauw aan elkaar verbonden, maar floreren is veel meer dan puur gelukkig zijn. Geluk zou je bij wijze van spreken kunnen kopen, gewoon in de winkel (ja, echt!). Dat gaat niet met floreren. Floreren verdien je. Daarmee bedoel ik dat iedereen het verdient om te floreren én dat je er ook zelf iets voor moet doen. Je zult je moeten voorbereiden en je unieke recept leren kennen en verbeteren. Het zal je waarschijnlijk meer moeite kosten om te floreren dan om je gelukkig te voelen.

Misschien is dat een boodschap waar je niet direct vrolijk van wordt. Je wilt eigenlijk geen moeite hoeven doen om te floreren. Je wilt dat het vanzelf komt. Nu meteen! Die instelling kan ik zeker begrijpen. Door de consumptiemaatschappij waarin we momenteel leven, maken we meer keuzes per dag dan ooit tevoren. Alles moet mogelijk zijn en het liefst ook nog eens heel snel. We willen zo graag gelukkig zijn (en blijven) dat we veel bewuste en onbewuste keuzes maken om dat geluksgevoel te bestendigen. Maar dat gevoel is altijd van korte duur, het ebt weer weg en houdt geen rekening met de lange termijn. Zoals mijn tocht naar de waterval. Dat is leuk voor even, maar na een tijdje heb je het wel gezien en zoek je weer ander vertier. Toch

is de tocht naar de waterval voor mij bijzonder gebleven, misschien omdat ik er maar af en toe naartoe ging. Ook heeft deze tocht naar de waterval meer bijgedragen aan mijn persoonlijke floreren dan bijvoorbeeld het kopen van mijn favoriete reep chocola. Wat is dan precies het verschil? Dat wil ik samen met jou uitzoeken.

Dit boek zal je helpen om bewust keuzes te maken gebaseerd op de ingrediënten van floreren. Daarmee versterk je je geluksgevoel op de lange termijn. En belangrijker nog: je leven krijgt meer betekenis. Je hoeft je niet altijd supergoed te voelen. Bewust keuzes maken op basis van de ingrediënten van floreren kan zelfs onplezierige emoties met zich meebrengen in het begin, maar zal een schat aan plezierige emoties en persoonlijke groei opleveren na verloop van tijd.

Floreren is veel meer dan geluk

Is dat geluksgevoel alles wat telt? Is geluk de enige graadmeter van hoe goed het met je gaat? Ik ben ervan overtuigd dat het leven niet alleen draait om je zo veel mogelijk en zo lang mogelijk gelukkig te voelen. Nee, het gaat er vooral om hoe je jouw eigen leven kunt verrijken en het leven van je dierbaren en de maatschappij waarin je leeft. Met dit boek over floreren hoop ik jou ervan te overtuigen dat:

- puur geluk nastreven een betekenisvol leven, en daarmee ook floreren, in de weg kan staan;
- je grotendeels (onbewust) de verkeerde keuzes maakt, waardoor je niet tot bloei kunt komen;
- jouw perspectief en interpretatie van situaties (mindset) bepaalt of je kunt floreren;
- een focus op floreren, gebaseerd op jouw eigen mix van ingrediënten, jouw leven in veel opzichten zal verrijken.

Mijn droom

Fietsen is een rode draad in mijn leven. Het kostte me zo'n 15 minuten om van mijn huis naar de basisschool te fietsen. Ik reed op mijn eigen fiets, mijn moeder naast me met mijn twee broertjes voor- en achterop. Tussen de middag fietsten we naar huis om een broodje (of als we geluk hadden een pannenkoek) te eten. Ook later ging ik met de fiets naar school, ook al lag de middelbare school op 50 minuten fietsafstand. Ik kan op mijn twee handen tellen hoe vaak ik met de auto gebracht ben. En ook aan de buurtbus had ik niet veel. Was het slecht weer? Dan was dat busje vol zodra ze bij mijn huis langskwamen. Dus in weer en wind op de fiets, elke schooldag maar weer.

Het fietsen, en dan vooral als ik alleen fietste, hebben me gevormd tot wie ik nu ben. Ik was helemaal mezelf, kwam tot rust, ontspande ondanks de inspanning en was bij momenten helemaal in het nu. Ik voelde me vrij. Misschien komt het wel door al dat 'eenzame' fietsen dat ik niet zoveel behoefte heb aan meditatie of mindfulness. Op de fiets ben ik in het moment. Ik voel de temperatuur van de wind op mijn huid en de kracht van de wind op mijn lijf. Ik merk iets op waarvan ik me afvraag of dat er altijd al was. Ik zie prachtige wolkenpartijen voorbijtrekken. Ik zie de mooie dingen om me heen, hoe klein ook. Ik zie Venus in de vroege winterochtend en de opkomende zon in de zomer. Ik ruik de suikerfabriek, vers gemaaid gras of regen die in de lucht hangt. Een ander voordeel van het vele fietsen is dat ik kon dromen. Dromen en reflecteren. Dromen over de nabije toekomst, mijn fantasie de vrije loop laten. Reflecteren over de dag, wat er gebeurde, hoe ik me voelde, wat ik leuk en stom vond. En terugdenken aan alles wat ik al had meegeemaakt. Over wie ik ben, op dat moment was en hoe ik graag zou willen zijn. Het vele fietsen heeft voor mij duidelijk gemaakt hoe ik kan floreren. Ik hecht veel waarde aan vrijheid, gezin, in beweging zijn, persoonlijk groeien en plezier.

Mijn droom is nu dat ik jou kan helpen ontdekken hoe jij kunt floreren, op de manier die bij jou past. Mijn droom is dat ik je met dit boek kan helpen om bewuste keuzes te maken in je leven. Het leven, en daarmee je geluk, is niet volledig maakbaar. Je hebt niet alles in de hand. De een heeft veel meer tegenslagen te verwerken dan de ander. Toch betekent dat niet dat floreren voor sommige mensen onmogelijk is. Voor de paar keer dat je in je leven echt een verschil kunt maken, en voor de dagelijkse beslismomenten, geef ik je handvatten om je te laten leiden door jouw persoonlijke floereercept. Dus niet door jouw geluksgevoel an sich, maar door de elementen van floreren die jij belangrijk en waardevol vindt. Ik voel me bevoorrecht dat ik onderzoek mag doen naar geluk en floreren. Het is ook een voorrecht dat ik jou daar meer over mag vertellen, zodat jij de vruchten kunt plukken van wat we nu al weten over hoe je kunt floreren in je dagelijkse leven.

LEESWIJZER

Deze inleiding wekt misschien de indruk dat ik je meeneem in mijn persoonlijke 'zoektocht naar geluk en floreren'. Dat is zeker niet mijn bedoeling. Dit boek is geen aaneenschakeling van persoonlijke anekdotes uit mijn eigen leven. Ik vertel wel een aantal persoonlijke verhalen, soms vanuit mijn eigen leven maar ook vanuit het leven van andere florerende mensen die ik mocht interviewen of die ik in mijn rol als wetenschapper, coach of trainer mocht ontmoeten. Ik hoop dat je veel inspiratie kunt halen uit deze verhalen. Bovenal is dit boek academisch onderbouwd. Zo vat ik een aantal belangrijke recente, en soms ook wat oudere, studies samen die je een andere kijk geven op geluk en illustreren waarom floreren zo belangrijk is. Dit boek is een leesboek, maar ik prikkel je hier en daar ook met een vraag, praktische tips of een oefening. In het laatste deel

van dit boek sta ik uitgebreid stil bij meer praktische oefeningen en waar je die kunt vinden.

Voordat je met jouw persoonlijke floeerrecept aan de slag kunt, moeten we eerst wat voorbereidingen treffen. Het eerste deel van dit boek gaat daarover. Waarom is er een voorzichtige verschuiving gaande van een focus op geluk naar een focus op floreren? Hoe kan het eigenlijk dat we ongelukkig kunnen worden als we geluk nastreven? En hoe maakbaar is ons geluk? Kunnen we onze voorouders de schuld geven van ons ongeluk, of de omgeving? Ook maak je kennis met enkele signatuuringredienten van floreren, zoals optimisme. Dat zijn elementen die jouw unieke recept kunnen verrijken maar niet direct een onderdeel zijn van floreren, zoals je in het tweede deel van dit boek zult zien. We sluiten de voorbereiding, het eerste deel van dit boek, af met een persoonlijk verhaal van de grondlegger van het wetenschappelijke begrip 'floreren'. Het is een aangrijpend verhaal van hoe een verwaarloosde jongeman een bevlogen en inspirerende wetenschapper werd.

In het volgende hoofdstuk beginnen we met de paradox van geluk: waarom doen we niet altijd wat ons gelukkig maakt? Hoe kunnen we omgaan met de roze bril van geluk die ons regelmatig in de weg zit om ons op floreren te kunnen richten? Kortom, hoe kan het dat we ongelukkig kunnen worden wanneer we streven naar een gelukkiger leven?

Literatuurlijst

- Amabile, T. M., & Pratt, M. G. (2016). The Dynamic Componential Model of Creativity and Innovation in Organizations: Making Progress, Making Meaning. *Research in Organizational Behavior*, 36, 157–183.
- Bartels, M. (2015). Genetics of Wellbeing and Its Components Satisfaction with Life, Happiness, and Quality of Life: A Review and Meta-Analysis of Heritability Studies. *Behavior Genetics*, 45(2), 137–156.
- Baselmans, B. M. L. (2018). *Genetics of Well-being*. Amsterdam: VU.
- Baselmans, B. M. L., Jansen, R., Ip, H. J., van Dongen, J., Abdellaoui, A., van de Weijer, M. P., ... & Bartels, M. (2019). Multivariate Genome-Wide Analyses of the Well-Being Spectrum. *Nature Genetics*, 51, 445–451.
- Bohlmeijer, E., Christenhusz, L., Huning, L., & Meulenbeek, P. (2018). *Welbevindetherapie. Achtergrond, doelstelling en protocol*. Boom Psychologie & Psychiatrie (online document).
- Bohlmeijer, E., & Hulsbergen, M. (2013). *Dit is jouw leven. Ervaar de effecten van de positieve psychologie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer, E. & Hulsbergen, M. (2018). *De kracht van dankbaarheid*. Tiel: Uitgeverij Lannoo.
- Bohlmeijer, E.T., Schotanus-Dijkstra, M., Kraiss, J., & Watkins, P. (Submitted). Promoting Gratitude as a Resource for Sustainable Mental Health: Results of a 3-Armed Randomized Controlled Trial up to 6 Months Follow-Up.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive Psychology Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *BMC Public Health*, 13.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring, a New Model of Positive Experience*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716.

- David, S. (2016). *Emotionele flexibiliteit. Laat los, omarm verandering en bloei op in je werk en leven*. Amsterdam: Meulenhoff Boekeriej bv.
- Deci, E. L. (1971). Effects of Externally Mediated Rewards on Intrinsic Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dunn, E. W., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2011). If Money Doesn't Make You Happy, Then You Probably Aren't Spending It Right. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 115–125.
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring Well-Being: A Comparison of Subjective Well-Being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 21–332.
- Haidt, J. (2006). *The Happiness Hypothesis: Putting Ancient Wisdom and Philosophy to the Test of Modern Science*. New York: Random House.
- Haworth, C. M. A., Nelson, S. K., Layous, K., Carter, K., Jacobs Bao, K., Lyubomirsky, S., & Plomin, R. (2016). Stability and Change in Genetic and Environmental Influences on Well-Being in Response to an Intervention. *PloS One*, 11(5), e0155538.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report 2018*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2019). The Efficacy of Multi-Component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Happiness Studies*, 1–34.
- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2018). How WEIRD Are Positive Psychology Interventions? A Bibliometric Analysis of Randomized Controlled Trials on the Science of Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 1–13.
- Hiroto, D. S. (1974). Locus of Control and Learned Helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102(2), 187.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
- Joshanloo, M. (2018). Investigating the Relationships between Subjective Well-Being and Psychological Well-Being over Two Decades. *Emotion*, 19(1), 183–187.

- Kahneman, D. (2012). *Ons feilbare denken: thinking, fast and slow*, Amsterdam: Business Contact.
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Setswana-Speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181–192.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 121–140.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Lyubomirsky, S. (2007). *De maakbaarheid van het geluk. Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven*. Utrecht: A. W. Bruna Uitgevers B.V.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 70.
- Myers, D. G. (2008). Will Money Buy happiness? In: S. Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Exploring the Best in People. Vol. 4: Pursuing Human Flourishing*. New York: Greenwood, pp. 37–56.
- Nelson-Coffey, S. K., Bohlmeijer, E. T., & Schotanus-Dijkstra, M. (Submitted). Other-Focused Kindness versus Self-Focused Kindness among Those at Risk for Mental Disorders: Results of a Randomized Controlled Trial.
- Norton, M. I., Anik, L., Aknin, L. B., & Dunn, E. W. (2011). Is Life Nasty, Brutish, and Short? Philosophies of Life and Well-Being. *Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 570–575.
- Okbay, A., Baselmans, B. M. L., De Neve, J. E., Turley, P., Nivard, M. G., Fontana, M. A., ... Cesarini, D. (2016). Genetic Variants Associated with Subjective Well-Being, Depressive Symptoms, and Neuroticism Identified through Genome-Wide Analyses. *Nature Genetics*, 48(6), 624–633.
- Pinto, D. (2007). *Interculturele communicatie. Een stap verder*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Rusk, R. D., & Waters, L. E. (2013). Tracing the Size, Reach, Impact, and Breadth of Positive Psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 207–221.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Schaufeli, W. B. (2018). *Burnout in Europe. Relations with national economy, governance and culture*. Research Unit Occupational & Organizational Psychology and Professional Learning (internal report). KU Leuven, Belgium.
- Schiffer, L. P., & Roberts, T. A. (2018). The Paradox of Happiness: Why Are We Not Doing What We Know Makes Us Happy? *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 252–259.
- Schotanus-Dijkstra, M. (2018). In gesprek met Corey Keyes: 'Laat de mensen zelf maar ontdekken wat voor hen werkt'. *Tijdschrift Positieve Psychologie*, 3, 11-17.
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An Early Intervention to Promote Well-Being and Flourishing and Reduce Anxiety and Depression: A Randomized Controlled Trial. *Internet Interventions*, 9, 15–24.
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Walburg, J. A., Bohlmeijer, E. T., & Smit, F. (2018). Towards Sustainable Mental Health Promotion: Trial-Based Health-Economic Evaluation of a Positive Psychology Intervention versus Usual Care. *BMC Psychiatry*, 18(1), 265.
- Schotanus-Dijkstra, M., Keyes, C. L. M., de Graaf, R., & Have, M. (2019). Recovery from Mood and Anxiety Disorders: The Influence of Positive Mental Health. *Journal of Affective Disorders*, 252, 107–113.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., ... Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351–1370.
- Schotanus-Dijkstra, M., ten Have, M., Lamers, S., de Graaf, R., & Bohlmeijer, E. T. (2017). The Longitudinal Relationship between Flourishing Mental Health and Incident Mood, Anxiety and Substance Use Disorders. *European Journal of Public Health*, 27(3), 563–568.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the Building Blocks of Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E., & Zwart, J. (2009). *Gelukkig zijn kun je leren*. Houten: Het Spectrum.

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.
- Tolle, E. (2001). *De kracht van het nu*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Van Boxtel, A.M., & Dijkman, A. (2015). *Goud. Potentieelontwikkeling voor mensen en de organisaties waar ze werken*. Zaltbommel: Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen.
- Vos, T., Barber, R. M., Bell, B., Bertozzi-Villa, A., Biryukov, S., Bolliger, I.,... Murray, C. J. L. (2015). Global, Regional, and National Incidence, Prevalence, and Years Lived with Disability for 301 Acute and Chronic Diseases and Injuries in 188 countries, 1990–2013: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 386(9995), 743–800.
- Walburg, J.A. (2010). *Jong van geest. Optimistisch ouder worden is geen kunst*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuw Amsterdam.
- Weijers, G. *Boekje waar je blij van wordt (niet voor azijnzeikers)*. Culemborg: Anderz / Van Duuren Media bv.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110–119.

WWW.LANNOO.COM

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

OMSLAGONTWERP Buro Blikgoed

VORMGEVING BINNENWERK Armée de Verre Bookdesign

AUTEURSFOTO Anouk De Kleermaeker

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019
en Marijke Schotanus-Dijkstra

D/2019/45/495 – NUR 770 – ISBN 978 94 014 6172 6

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.