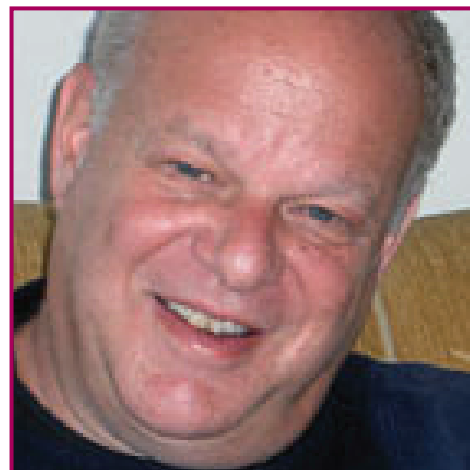


Gelukpsycholoog Martin Seligman:

'Over je problemen praten maakt je niet gelukkiger'

Martin Seligman (64) is psycholoog, grondlegger van de positieve psychologie en auteur van de bestseller *Authentic Happiness*, in het Nederlands verschenen onder de titel *Gelukkig zijn kun je leren*. Hij onderzoekt wat 'geluk' is, en hoe je het kunt worden. Onlangs was hij een paar dagen in Nederland. SimplifyLife sprak met hem.



En, wat is geluk?

'Geluk is als wetenschappelijk concept onbruikbaar. Maar geluk valt uiteen in drie elementen die wél meetbaar en beïnvloedbaar zijn. Het eerste noem ik *The Pleasant Life*. Dat zijn positieve emoties. Het tweede *The Engaged Life* – helemaal opgaan in iets, echt betrokken zijn bij wat je doet – wat ook wel 'flow' wordt genoemd. En het derde *The Meaningful Life* – dat wil zeggen dat je je talenten inzet voor iets dat groter is dan jezelf. Alledrie kun je beïnvloeden, maar gebleken is dat beïnvloeden van *The Pleasant Life* net is als diëten. Je valt er wel van af maar het gewicht zit er ook zo weer aan. Zo kun je ook lachen wat je wilt, leuke dingen doen, van het ene hoogtepunt naar het andere proberen te leven, maar per saldo word je er niet veel gelukkiger van. Wel van echt opgaan in iets, en van betekenis geven.'

Waarom zou je geluk nastreven?

'Omdat gelukkige mensen gemiddeld zo'n acht jaar langer leven, een beter immuunsysteem hebben, beter presteren op het werk, sneller zijn, creatiever zijn. Voor managers is het dus zeer relevant om de mate van geluk van hun werknemers te proberen te verhogen.'

Hoe komt het dat gelukkige mensen beter presteren?

'Dat komt vooral door hun optimisme. Optimisten geven minder snel op. Uit onderzoek onder professionele zwemmers is bijvoorbeeld gebleken dat optimistische zwemmers beter presteren nadat ze verslagen zijn, terwijl pessimisten daarna langzamer zwemmen. Dat komt omdat optimisten meer veerkracht hebben, beter een tegenslag kunnen verwerken en zich niet uit het veld laten slaan.'

En gelukkig zijn kun je dus volgens u leren?

'Ja, dat kan. Daar zijn allerlei oefeningen voor. Zo kun je positieve emoties over het verleden ervaren wanneer je het volgende doet: bedenk een situatie waarin iemand iets belangrijks voor je gedaan heeft, en waarvoor je die persoon eigenlijk nooit echt bedankt hebt. Schrijf in ongeveer 300 woorden een dankbrief aan die persoon. Bel hem of haar daarna op en zeg dat je langs wilt komen, maar je vertelt niet waarom. Zoek die persoon daadwerkelijk op, en lees de bedankbrief voor. Of schrijf elke avond drie dingen op die goed gingen die dag. Dat is namelijk ook een sleutel tot gelukkig zijn: je aandacht richten op de goede dingen. In de klassieke psychoanalyse werd altijd de nadruk gelegd op het negatieve, je praatte eindeloos over je problemen.'

Ga je je daar beter van voelen? Nee. Je kunt beter praten over wat goed is in je leven. Ik ben overigens sowieso geen voorstander van teveel introspectie.

Onze cultuur is veel te zelfgeobsedeerd geworden. Het is best goed om jezelf te kennen, maar van teveel naar binnen kijken worden mensen maar depressief.

Je kunt emoties dus positief beïnvloeden, maar kun je ook zelf zorgen voor meer betrokkenheid en meer zin?

'Ja. Door uit te zoeken wat je kernkwaliteiten zijn, en die in te zetten voor iets dat groter is dan jijzelf. Er kwam eens een vrouw bij me die werkte als serveerster. Ze had een verschrikkelijke hekel aan haar werk. We ontdekten dat sociale intelligentie haar sterkste kwaliteit was. Vervolgens ging ze proberen om op haar werk van elke ontmoeting iets bijzonders te maken. Dat veranderde haar perspectief op haar baan volledig.'

Klopt het cliché "geld maakt niet gelukkig"?

'Alleen als je heel arm bent, voel je je gelukkiger wanneer je iets welvarender wordt. Wanneer een bepaalde mate van welvaart bereikt is, maakt het voor

het geluksgevoel niet meer uit als je nog meer geld krijgt.'

Wat geeft uw leven zin?

'Mijn werk en mijn gezin. Het gevoel dat ik deel ben van iets groters.'

Een veelgehoord probleem dat mensen ongelukkig maakt, is dat ze het leven als te complex en te vol ervaren. Hoe komt dat?

'Dat komt onder meer door een teveel aan keuzes. Dat demoraliseert. Meer geld geeft meer keuzes. Het punt is dat er teveel geld wordt verspild aan The Pleasant Life, terwijl we daar dus het minst gelukkig van worden. Een nieuwe vaatwasser is even fijn, maar je raakt er aan gewend en op het laatst valt hij je alleen nog maar op als hij het niet doet. Je kunt beter geld uitgeven aan betrokkenheid en zingeving.'

Hoe versimpelt u?

'Door, zoals ik eerder zei, te investeren in betekenis en horen bij iets dat groter is dan ikzelf. Dat betekent bijvoorbeeld dat ik zoveel mogelijk met mijn vrouw en onze vijf kinderen samen reis. Onze kinderen krijgen privé-onderwijs, aan huis.'

Over Martin Seligman

Martin E.P. Seligman is verbonden aan de Universiteit van Pennsylvania. Hij is de grondlegger van de positieve psychologie en aanvoerder van de 'Positive Psychology Movement'. Seligman sprak op 24 november op het congres 'Geluk in uitvoering', georganiseerd door Schouten en Nelissen.

Op de website www.authentic-happiness.sas.upenn.edu kun je je eigen mate van geluk meten, en testen wat je kernkwaliteiten zijn.

Tips:

- Richt je op wat goed gaat in je leven in plaats van op wat slecht gaat.
- Ontdek wat je kernkwaliteiten zijn en ga dingen doen waarin je die kwaliteiten kunt inzetten (test op www.authentic-happiness.sas.upenn.edu).
- Investeer in betekenis geven en horen bij iets dat groter is dan jijzelf.
- Verspil niet teveel tijd en geld aan het nastreven van positieve emoties, want dat levert per saldo weinig geluksgevoel op.