

Zoeken naar werkgeluk

WELKE ROL HEEFT DE PROFESSIONELE BEGELEIDER?

Ad BERGSMA

INLEIDING Idealen kunnen opeenvolgende generaties steeds opnieuw inspireren doordat ze zo moeilijk waar te maken zijn. Neem het democratische idee dat mensen zelf het beste weten wat goed voor hen is en dat ze daarom zelf richting kunnen geven aan hun leven. De regering ‘van, voor en door het volk’ is een middel om dit waar te maken, aldus de Amerikaanse president Lincoln (1863). Als je mensen echter vraagt waar ze bij democratie aan denken, dan is dat eerder aan vrije meningsuiting en zelf keuzes kunnen maken dan aan invloed uitoefenen op de grote lijnen en de belangrijkste beleidskeuzes. De politiek is uitbesteed aan professionals die het beter weten en die bepalen binnen welke marges zelfsturing vorm zou moeten krijgen.

De toneelschrijver George Bernard Shaw vergrootte het spanningsveld tussen ‘voor het volk’ en ‘door het volk’ uit met de uitspraak dat ‘elke professie een samenzwering is tegen leken’. Voor het positioneren van de eigen beroepsgroep is het noodzakelijk jezelf te profileren en de eigen kennis en kunde onmisbaar te verklaren. Je moet voorkomen dat de klussen zonder jou geklaard worden, maar zodra je voor elkaar hebt dat klanten naar je luisteren en je je geld verdient als coach, begeleidingskundige, ‘chief happiness officer’ of psychotherapeut, krijg je ermee te maken dat de meerwaarde van

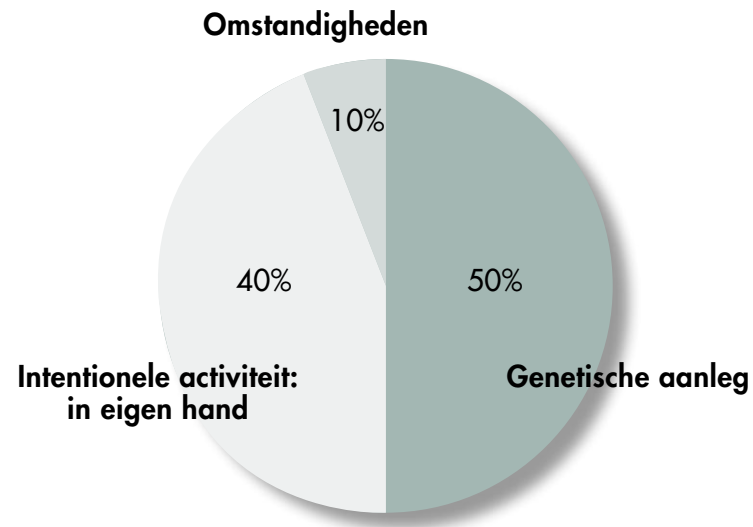
Dr. A. Bergsma is zelfstandig psycholoog en schrijver te Apeldoorn. E-mail: adbergsma@gmail.com.

professionele inzichten beperkt is ten opzichte van gezond verstand of intuïtie. De sociologen Horst Rittel en Melvin Weber (1973) stellen voor een onderscheid te maken tussen tamme en gemene (‘wicked’) problemen. Een tam probleem kan uiterst complex zijn om op te lossen, maar als je eenmaal de oplossing hebt, ben je er vanaf. Denk bijvoorbeeld aan een schaakopgave om de tegenstander mat te zetten in vijf zetten: voor mij onoplosbaar, maar als je mij de oplossing geeft, dan kan ik deze stelling voortaan probleemloos oplossen. De gemene problemen zitten zo in elkaar dat je bij het zoeken van de oplossingen elders complicaties creëert. Stel dat alle mensen netjes thuisblijven vanwege de lockdown en dat je daarmee COVID-19 buiten de deur houdt, dan zie je elders studenten mislukken en eenzaamheid ontstaan (Schippers, 2020) of er ontstaat boosheid bij de bevolking die zegt dat je het probleem hebt overdreven. Het onderscheid tussen tamme en gemene problemen is relevant voor iedereen die wil bijdragen aan (werk)geluk. Voor tamme problemen volstaat het dat je ‘evidence-based’ werkt en het best kloppende advies geeft over de omstandigheden waaronder mensen floreren. Als je echter denkt dat werkgeluk een gemeen probleem is, dan dien je niet alleen je kennis in de etalage te zetten, maar ook open te zijn over beperkingen van je eigen bagage. Als je als begeleidingskundige te bescheiden bent over je kennis en kunde, zien potentiële klanten je niet staan, maar als je beweert de wijsheid in pacht te hebben, kun je als professional het handelend vermogen en de zelfsturing van betrokkenen ondergraven.

GELUKADVIES ALS TAM PROBLEEM Wie wil weten hoe de ‘samenzwering tegen leken’

vorm krijgt binnen de ‘geluksindustrie’, kan beginnen met het boek *The how of happiness. A new approach to getting the life you want* (ofwel *De maakbaarheid van het geluk*) van geluksonderzoeker Sonja Lyubomirsky (2008). De eerste drie bladzijden zijn gereserveerd voor lovende recensies, bijvoorbeeld van Arianna Huffington: ‘De grondleggers van Amerika stelden dat we het recht hebben geluk na te jagen – maar ze waren vaag over de manier waarop we die heilige graal van het moderne leven zou moeten bereiken. Maar nu laat Lyubomirsky zien hoe je een doelgericht, productief en vreugdevol leven leidt.’ De loftuizingen van bekende psychologen bevatten twee centrale thema’s. De eerste belofte is dat je gelukkig zal worden, wanneer je de suggesties uit het boek volgt. Mihály Csikszentmihályi schrijft dat Lyubomirsky ‘voorziet in praktische en eenvoudig te volgen suggesties om het eigen leven te verbeteren’. Susan Nolen-Hoeksema beschrijft een ‘gezaghebbende gids die beschrijft wat je gelukkig maakt en hoe je geluk kan bereiken’. En Barry Schwartz spreekt van ‘gedegen en praktische aanbevelingen die het leven meer bevredigend maken’.

Het tweede thema in de loftuizingen is Lyubomirsky’s academische achtergrond. Daniel Gilbert schrijft: ‘Iedereen heeft een mening over geluk en helaas zijn er veel mensen die daar een boek over schrijven. Nu hebben we echter eindelijk een zelfhulpboek van een respectabele wetenschapper wier advies is gebaseerd op de beste experimentele data. Oplichters, kwakzalvers en goeroes zouden zich zorgen moeten maken, maar de rest van ons moet dankbaar zijn. *The how of happiness* is slim, grappig en interessant – en anders dan bijna ieder ander boek op hetzelfde schap is het ook nog eens de waarheid.’



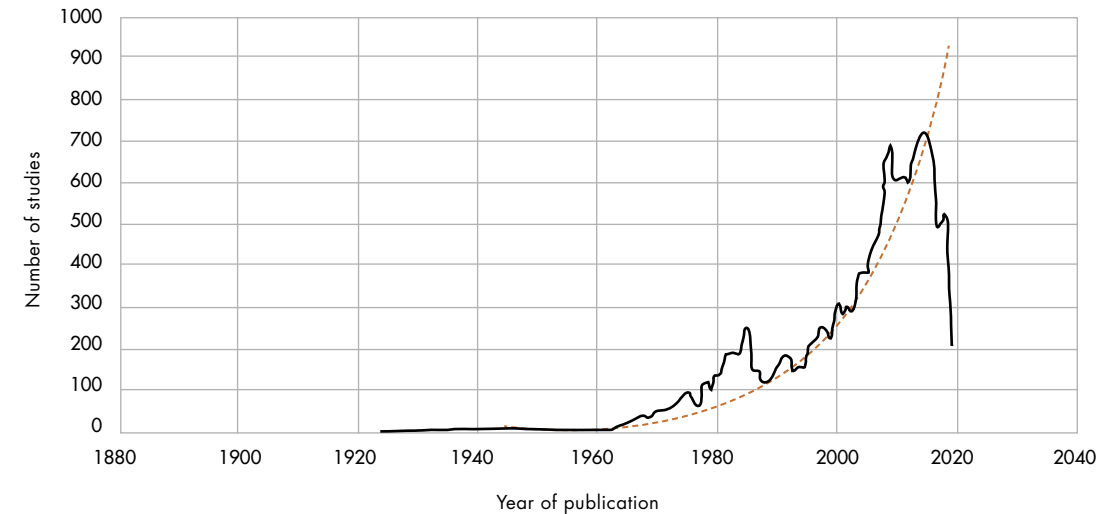
Figuur 1 Gelukstaart (Lyubomirsky e.a., 2005, p. 116).

Laten we twee centrale thema's in deze loftuigen eens tegen het licht houden.

Geluk is eenvoudig te bereiken

Het eerste thema in de loftuigen is dat iedereen simpelweg haar advies kan volgen om het eigen geluk te vergroten. De omslag van *The how of happiness* laat de 'gelukstaart' zien, een van de meest gebruikte modellen in de positieve psychologie. Iets minder dan de helft van de taart ontbreekt en ernaast staat geschreven dat iedereen het in eigen hand heeft om tot wel 40 procent van het eigen geluk te beïnvloeden. De existentiële aanmoediging is van het leven te maken wat haalbaar is, hoewel Lyubomirsky ook vermeldt dat 50 procent van ons geluk stamt uit genetische factoren en de laatste 10 procent afhankelijk is van de omstandigheden. Het probleem met de gelukstaart is dat deze zowel in theorie als in de praktijk hapert. Theoretisch is de redenering te simpel. Lyubomirsky, Sheldon and Schkade (2005)

schrijven 50 procent van ons geluk toe aan genetische factoren en 10 procent aan onze levensomstandigheden. Zij concluderen vervolgens dat 40 procent van ons geluk zelfgemaakt is. Het is echter een grote gok om alle overgebleven variantie in geluk te verklaren door een enkele factor – wat je zelf doet. Toeval, opvoeding of collega's zouden ook een deel van de 40 procent kunnen verklaren. Brown en Rohrer (2019) stellen daarom dat het met de wetenschappelijke literatuur uit 2005 even redelijk zou zijn om te schatten dat slechts 5 procent van ons geluk afhankelijk is van hoe wij in het leven staan. Inmiddels hebben Sheldon en Lyubomirsky (2019) aangegeven de analyse van Brown en Rohrer grotendeels te onderschrijven. De individuele maakbaarheid van het geluk was te rooskleurig voorgesteld. De maakbaarheid van het geluk kunnen we ook bepalen aan de hand van de effectiviteit van positieve-psychologie-interventies (PPI's). Bergsma, Buijt en Veenhoven (2020,



Figuur 2 Aantal nieuwe studies over geluk in de World Database of Happiness per jaar.

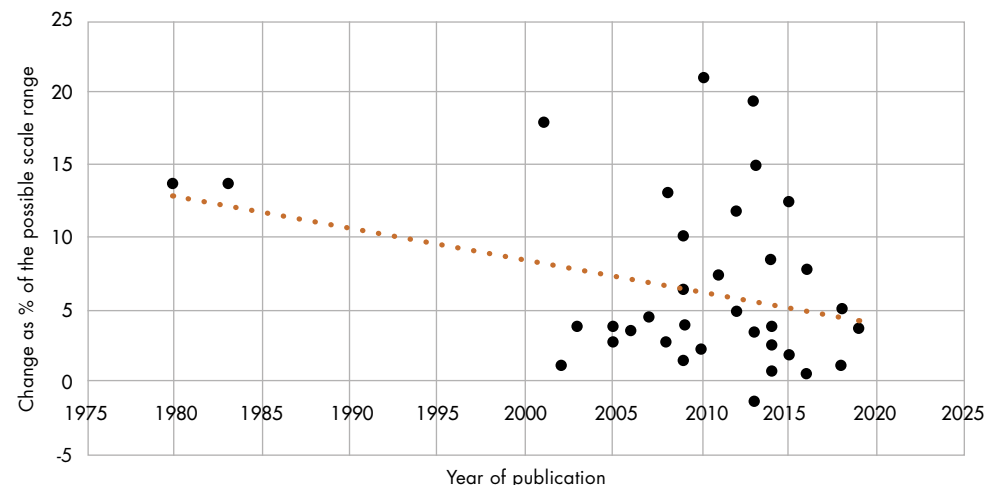
2021) hebben de World Database of Happiness gebruikt voor een onderzoeksynthese waarin interventies zijn samengebracht die als doel hebben geluk te vergroten. In dit onderzoek is geluk gedefinieerd als de mate waarin individuen de kwaliteit van hun eigen leven als gunstig ervaren. Er werd gevonden dat PPI's gemiddeld leiden tot een toename van geluk van een half punt op een tienpuntsschaal, gemiddeld wordt een 7 een 7,5. De grootte van dit effect komt overeen met wat gevonden is in andere meta-analyses waarin verschillende geluksmaten werden gebruikt. Zo'n effect van een half punt is aan de ene kant indrukwekkend. Een gemiddeld Duits gezin heeft ongeveer 1.250 euro per maand extra inkomsten nodig voor een vergelijkbare sprong in geluk. Een andere manier om ernaar te kijken is dat een toename van 5 procent op de grens ligt van wat een individu kan opmerken ('just noticeable difference'). Sheldon en Lyubomirsky (2019) vatten de huidige staat van het nastreven van geluk

als volgt samen: 'Geluk kan succesvol worden nagestreefd, maar het is niet gemakkelijk.' Gedegen geluksadvies is dus (een beetje) nuttig, maar wie het werk van positieve psychologen als Lyubomirsky de hemel in prijst, verdoezelt bewust dat er erg veel blijft liggen op het bordje van de personen die het advies in de praktijk moeten brengen.

Wetenschap heeft geluksinterventies verbeterd

Na twintig jaar positieve psychologie kunnen we evalueren of kwantitatief onderzoek de kwaliteit van geluksadvies heeft verhoogd. Als we kijken naar het aantal wetenschappelijke publicaties op het gebied van geluk in de World Database of Happiness, dan zien we een sterke groei sinds het begin van deze eeuw (Veenhoven, 2020).¹

¹ De val in de laatste twee jaar betekent geen afname in geluksonderzoek, maar is ontstaan doordat het tijd vergt om onderzoek in de database op te nemen.



Figuur 3 Effectiviteit van geluksinterventies in de loop van de tijd.

Als experimentele data geluksinterventies zouden verbeteren, dan zou dat effect onderhand zichtbaar moeten zijn. De geschiedenis van de psychologie laat genoeg ruimte voor twijfel. Een recente meta-analyse op het gebied van psychotherapie voor jonge mensen die keek naar 53 jaar onderzoek (1963-2016) en naar 453 ‘randomized controlled trials’ (31.933 deelnemers) vond geen enkele trend voor een toename van effectiviteit van psychotherapie over de jaren heen. Behandeling heeft absoluut zin, maar wetenschappelijk onderzoek maakt die niet zichtbaar beter (Weisz e.a., 2019).

We kunnen, net als bij het voorgaande voorbeeld uit de psychotherapie, kijken naar het effect van gelukstrainingen in de loop van de tijd. Ik heb daarvoor een aantal bestaande meta-analyses gebruikt en daar met behulp van Excel een eenvoudige trendline uit gedestilleerd, waarbij aangetekend moet worden dat het betrouwbaarheidsinterval voor de lijn vrij breed is (Bergsma, 2020). De con-

clusie bij alle vier de meta-analyses is dat de toegenomen beschikbaarheid van experimentele data geen duidelijk dividend geeft in de vorm van effectiever geluksadvies. In figuur 3 is als illustratie de overzichtsstudie van Bergsma, Buijt en Veenhoven (2020) gebruikt.

Een mogelijke uitleg voor het gebrek aan een positieve trendlijn is misschien niet het falen van de positieve psychologie, maar juist het succes ervan. De ideeën van positieve psychologen hebben een publiek gevonden, ver buiten het bereik van wetenschappelijke tijdschriften. Deze uitleg is gerelateerd aan de wet van de afnemende meeropbrengst. Professioneel geluksadvies is misschien verbeterd, maar deze kennis is mogelijk minder waardevol voor de beter geïnformeerde cliënten.

GEVEN VAN GELUKSADVIES De conclusie van het hiervoor beschrevene is dat positieve psychologen zich tot op zekere hoogste

schuldig maken aan een ‘samenzwering’ tegen leken. Chieff happiness officers kunnen advies geven dat van waarde is, maar vervallen soms in een vorm van paternalisme door te overdrijven hoeveel meer ze weten dan anderen. (Werk)geluk vinden lukt niet door simpelweg te doen wat de professional zegt, en de kwaliteit van het advies is niet aantoonbaar verbeterd met behulp van wetenschappelijk onderzoek.

Wat betekent dit voor werkgelukdeskundigen? Mogelijk is het een idee de drie stappen te volgen die Miller e.a. (2013) aanbevelen voor psychotherapeuten: a) het bepalen van het basisoniveau van effectiviteit, b) het verwerven van systematische, continue, formele feedback, en c) het bewust bezig zijn met de praktijk. De eerste stap is direct toepasbaar op ons onderwerp, terwijl ik de laatste twee meer verkennend zal benaderen.

Basishygiëne in geluksadvies

De eerste stap die Miller e.a. (2013) beschrijven is gesneden koek voor zichzelf respecterende professionals. Het zou van hoogmoed getuigen om het wetenschappelijk onderzoek over geluksadvies te negeren, omdat je het op basis van je persoonlijke levenservaring en intelligentie beter weet. Het motto voor de eerste stap zou kunnen zijn: ook al is het misschien onmogelijk om superieure kwaliteit te bereiken in het geven van geluksadvies, het is zeker mogelijk ernstige fouten te maken.

Een overtuigend argument tegen ‘anything goes’ is het werk van de grote pessimist Arthur Schopenhauer (1995/1890). Zijn intellect en zijn plaats tussen de grote filosofen uit de geschiedenis zou lezers de indruk kunnen geven dat zijn geluksadvies te vertrouwen moet zijn. Toch is zijn advies maar al te

vaak contraproductief. Geluksonderzoek wijst uit dat geluk correleert met het hebben van vervullende sociale relaties, maar Schopenhauer leert ons om anderen te wantrouwen (Schalkx & Bergsma, 2008). Hij schrijft dingen als: mensen zijn in essentie alleen geïnteresseerd in zichzelf (hierdoor zijn ze zowel snel beledigd als gecharmeerd), vriendelijk zijn leidt alleen maar tot arrogantie en onuitstaanbaarheid in anderen (zorg er daarom voor dat je nooit te afhankelijk wordt van iemand anders) en laten zien dat je intelligent en scherpzinnig bent maakt je vaak impopulair (omdat het anderen confronteert met hun intellectuele inferioriteit). Schopenhauers visie op samenwerken binnen sociale relaties staat lijnrecht tegenover wat we weten over het belang van verbondenheid. Het serieus nemen van zijn adviezen zou waarschijnlijk het geluk van zijn lezers zou verminderen (Schalkckx & Bergsma, 2008).

Sheldon and Lyubomirsky (2019) geven de volgende samenvatting mee van de basiskennis voor iedereen die (werk)geluk wil stimuleren: ‘Het nastreven van geluk lukt het vaakst als je kiest voor geschikte, eudaimonische activiteiten die op persoonlijke groei zijn gericht (in plaats van op het nastreven van de positieve emoties zelf), als je aanhoudend (in plaats van vluchtig) je best blijft doen op het uitvoeren van dergelijke activiteiten en als je ook nog eens varieert in activiteiten en op de uitvoering daarvan (in plaats van ze steeds op dezelfde manier te doen). Op deze wijze kunnen mensen voor zichzelf een stabiele stroom van prettige, vervullende, verbindende en opbeurende positieve ervaringen teweegbrengen en daarmee de kans vergroten om in de bovenkant van het bereik van hun gelukspotentieel te blijven.’

Systematische, continue feedback

Als de professional de basishygiëne op orde heeft, is het zaak dat hij of zij de effecten van de eigen interventies registreert. Ieder mens heeft immers een aangeboren, automatische neiging om dingen in te delen in goed, slecht of onbelangrijk. In de terminologie van Kahneman (2012) is dat onderdeel van het snelle, intuïtieve denken. De werkgelukdeskundige kan simpelweg registreren welk gevoel zijn interventies opwekken en dit onderdeel laten uitmaken van de empirische cyclus (Veldhoen, 2020; Bergsma, Schaufeli & Schaufeli, 2020). De werkgelukdeskundige heeft immers het inspannende, langzame denken nodig om het eigen snelle denken (de eigen intuïtie) bij te sturen. Controleer dus altijd of je op het goede spoor zit.

De professionele kennis over de basishygiëne in het veld en de meting van de gevoelens van werknemers vormen twee principieel verschillende informatiebronnen. De werkgelukdeskundige heeft data over wat voor wie zou kunnen werken en hoe effectief interventies gemiddeld zijn, maar kan niet met zekerheid zeggen hoe iets zal voelen voor een team of individu. De cliënt heeft belangrijke informatie over zijn eigen geluksgevoel die vanzelf een wezenlijk deel moet uitmaken van het kiezen voor (en evalueren van) interventies.

De belangrijkste keuze bij het meten van geluk – en dus de effectiviteit van interventies – is wie het definitieve oordeel mag geven over de mate van geluk. De al genoemde World Database of Happiness is bijvoorbeeld gestoeld op de gedachte dat geluk een subjectieve ervaring is en dat mensen daarom zelf de ultieme scheidsrechter zijn over het eigen geluk. Als ik vind dat ik gelukkig ben en dat aangeef in een enquête, dan ben ik volgens deze filosofie gelukkig. Er is echter

een grote groep wetenschappers die zo'n belangrijk oordeel niet aan het individu willen laten. Misschien heb ik bijvoorbeeld een te somber beeld over welke mogelijkheden de wereld voor mij in petto heeft en is mijn oordeel over mijn geluk daarom geflatteerd. Ik geef mijn eigen leven een acht, maar achter die tevredenheid ligt ruimte voor groei in geluk. Die benut ik helemaal niet, omdat ik simpelweg niet op het idee kom dat er veel beter kan. Een andere mogelijkheid is dat ik weliswaar nu wel gelukkig ben, maar dat ik zo'n hedonistische manier van leven heb, dat ik op den duur blasé zal worden of misschien de aarde zozeer belast dat anderen daar ongelukkig van zullen worden. Een wetenschapper kan daarom oordelen dat er bij de metingen van mijn geluk meer aandacht moet zijn voor zingeving of duurzaamheid. Bij het selecteren van studies over geluk voor de World Database of Happiness blijkt keer op keer dat het leeuwendeel van het wetenschappelijk onderzoek over geluk gebruikmaakt van een verrijkt of besmet oordeel over geluk. Een van de oervaders van de positieve psychologie, Martin Seligman (2004), stelt bijvoorbeeld dat goed zijn voor andere mensen een belangrijk onderdeel uitmaakt van authentiek geluk. Hij zegt dat je gelukkig bent als je deugt, ongeacht hoe je je daarbij voelt. Andere voorbeelden van dit soort verrijkte opvattingen spreken bijvoorbeeld over floreren, bevlogenheid of psychologisch welbevinden.

Wetenschappers durven vaak niet te vertrouwen op het snelle denken van het individu dat binnen enkele seconden oordeelt over het eigen geluk. Ik persoonlijk denk dat hier sprake is van een onderschatting van respondenten die samenhangt met een overschatting van de meerwaarde van het academische denken over geluk. Kijk naar de ge-

lukstaart van Lyubomirsky die 40 procent van de variantie in geluk toeschrijft aan de hand van doelbewuste activiteiten. Deze benaming suggereert dat het hier gaat om Kahnemans langzame denken. En inderdaad: een groot deel van de interventies van positieve psychologen is gericht op het overwinnen van de automatische neigingen van het brein, zoals snel wennen aan alles wat goed is en de neiging om meer op negatieve dingen te letten dan op positieve (Layous, 2018). Langzaam denken moet de 'constructiefouten' van ons brein corrigeren die leiden tot onnodig ongeluk. Als we ons het nastreven van geluk voorstellen als een strijd met snel denken of met de menselijke natuur, dan is de gedachte niet vreemd dat het opvolgen van geluksadvies een zware taak is die alleen onder deskundige begeleiding volbracht kan worden.

Een constructiever perspectief is het nastreven van geluk niet alleen op te vatten als de vrucht van langzaam denken, maar ook als het volgen van ons emotioneel instinct en het simpelweg doen wat goed voelt. Als er aan menselijke behoeften wordt voldaan, is de overgrote meerderheid van mensen gelukkig (Kainulainen, Saari & Veenhoven, 2018).

Positieve psychologen kunnen misschien minder energie stoppen in het corrigeren van de menselijke aard. Misschien volstaat het mensen te helpen hun gevoel te laten volgen. Carl Rogers (1942, p. 126-127) kwam tot een vergelijkbare stellingname met zijn suggestie dat de vermeende superioriteit van de kennis van psychotherapeuten een illusie is. 'Cliëntgerichte begeleiding is gebaseerd op de aanname dat een cliënt het recht heeft om zijn eigen levensdoelen te bepalen, zelfs al zijn deze anders dan de doelen die de therapeut zou stellen. Er is ook de overtuiging dat als de persoon ook maar een klein beetje in-

zicht in zichzelf heeft, de kans groot is dat deze een wijze keuze zal maken.'

Laten we deze denkwijze toepassen op het streven naar werkgeluk. Automatisch reageren (snel denken) volstaat als de interactie op het werk soepel verloopt, maar soms sluipen er destructieve patronen in het denken en handelen, waarvoor langzaam denken een oplossing kan bieden. Inzicht kan bijvoorbeeld verkregen worden door het bijhouden van een dagboek of het registreren hoe je je van dag tot dag voelt. De professional lost dan niets op voor de cliënt, maar laat de cliënt er bewuster van worden hoe hij of zij zich van moment tot moment voelt bij het uitvoeren van verschillende activiteiten. Het idee achter deze aanpak is dat het helpt bij het vinden van gewoonten die bij hem of haar passen (Bakker e.a., 2020; Ludwigs, Burger & Lucas, 2018). Een recente researchsynthese liet zien dat het vergroten van het bewustzijn over het eigen (on)geluk mogelijk de meest effectieve enkelvoudige interventie is die geluk vergroot. Het had gemiddeld een beter resultaat dan het trainen van vaardigheden als mindfulness en dankbaarheid (Bergsma, Buijt & Veenhoven, 2020).

Zelfbewuste, professionele identiteit

De derde manier om de uitkomst van therapie te verbeteren, is reflectief en zelfbewust te worden. Volgens Miller e.a. (2013) houdt dit in dat je bewust 'tijd vrij maakt om te reflecteren op de ontvangen feedback, hiermee te bepalen waar je eigen prestaties tekortschieten, hiervoor hulp te zoeken bij erkende experts en vervolgens een verbeteringsplan te ontwikkelen, oefenen, uitvoeren en evalueren'. Als we dit idee zouden toepassen op professioneel geluksadvies, zou ik voorstellen het advies van Miller minder instrumenteel toe te passen. Psychotherapie draait

om het oplossen van een specifiek mentaal probleem, de keuzes die we maken als we samenwerken draaien eerder om het begrijpen van de voordelen en nadelen. Iemand die werkgeluk zoekt, kan bijvoorbeeld beslissen dat het belangrijk is zich prettig te voelen, maar ook dat hij of zij bereid is pijn op de koop toe te nemen, als dat bijdraagt aan een groter belang.

Een populair voorbeeld van een dergelijke redenering komt uit het Nederlandse (Vlaamse) boek *De kunst van het ongelukkig zijn* van psychiater Dirk de Wachter (2019). Deze auteur zegt bijvoorbeeld dat lijden niet gezien moet worden als falen, maar als een uitnodiging om de existentiële lasten te delen met anderen. De Wachter geeft als voorbeeld dat sommige geluksadviseurs aanraden om het nieuws niet te volgen, omdat we er ons vaak slechter door voelen. De Wachter zegt daarentegen dat het belangrijker is om te weten wat er speelt in de wereld, dan om te bedenken hoe we ons daarbij voelen. De werkgeluksdeskundige moet dus niet alleen ruimte maken voor het gevoel van zijn klanten, maar ook voor persoonlijke opvattingen en professionele inzichten.

DISCUSSIE EN CONCLUSIE Het idee dat begeleidingskundigen werkgeluk kunnen opvatten als een tam probleem waar zij de oplossingen voor hebben, maakt onderdeel uit van een 'samenzwering' van werkgeluksdeskundigen tegen leken. Het is een misvatting dat je alleen de wetenschap hoeft te volgen om gelukkig te worden. Een hiermee samenhangende, onjuiste bewering is dat geluksadvies aanmerkelijk is verbeterd dankzij wetenschappelijk onderzoek. Deze claim kan cijfermatig niet hard gemaakt worden. Kennis over geluksonderzoek is belangrijk als basishygiëne voor professionals, maar het is

onethisch om ons de meningen en ideeën van zelfs de meest hoog aangeschreven experts te verkopen als het laatste antwoord op de vragen die het leven ons stelt. In navolging van Alexandrova (2005) zouden we kunnen zeggen dat de overdadige lof die geluksonderzoekers zichzelf toewuiven, recht ingaat tegen 'de hoofdaanname van de subjectieve benadering, dat de persoon in kwestie de hoogste autoriteit bezit in het oordelen over het eigen geluk en over het wegen van de verschillende aspecten van het leven'. Wie als professional wil bijdragen aan werkgeluk, dient te onderkennen dat sprake is van een gemeen probleem. Men dient dus de grenzen van de eigen kennis te onderkennen, zodat de ervaringen van andere teamleden en cliënten de ruimte krijgen. Begeleidingskundigen kunnen mensen nieuwe vaardigheden aanleren om de kans te vergroten dat ze hun persoonlijke en professionele doelen behalen, maar de experts moeten ook ruimte laten voor de dingen die cliënten al weten en beleven. Het nastreven van geluk zou net zo goed moeten gaan om het volgen van de basispatronen in je brein – meer doen wat goed voelt en pijn ontwijken – als dat het gaat om het corrigeren van de manier waarop we onszelf en de wereld zien.

De Amerikaanse opstellers van de onafhankelijkheidsverklaring brachten dit als volgt naar voren: 'Wij beschouwen deze waarheden als vanzelfsprekend: dat alle mensen als gelijken worden geschapen, dat zij door hun schepper met zekere onvervreembare rechten zijn begiftigd, dat zich daaronder bevinden het leven, de vrijheid en het nastreven van geluk.' Ze waren in mijn ogen niet 'vaag' over hoe die jacht op geluk er uit zou moeten zien, maar lieten de kwestie doelbewust open, zodat elk individu en elk team werkgeluk kan nastreven op een eigen manier.



LITERATUUR

- Alexandrova, A. (2005). Subjective well-being and Kahneman's 'objective happiness'. *Journal of Happiness Studies*, 6 (3), 301-324.
- Bakker, A., Burger, M., Haren, P. van, Oerlemans, W. & Veenhoven, R. (2020). Raise of happiness following raised awareness of how happy one feels. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5, 153-187.
- Bergsma, A. (2020). Diminishing effectiveness of happiness interventions. *Journal of Psychology and Psychotherapy*, 10:385.
- Bergsma, A., Buijt, I. & Veenhoven, R. (2021). Is gelukstraining effectief? Gelukkiger dankzij training? *Tijdschrift Positieve Psychologie*, https://www.researchgate.net/publication/354272014_Is_gelukstraining_effectief.
- Bergsma, A., Buijt, Y. & Veenhoven, R. (2020). Will happiness-trainings make us happier? *Frontiers in Organizational Psychology*, doi 10.3389/fpsyg.2020.01953.
- Bergsma, A., Schaufeli, E. & Schaufeli, W. (2020). Het Job Demands-Resources model in de praktijk. In A. Bergsma, O. Hamburger & E. Klappe (red.), *Handboek werkgeluk* (pp. 51-67). Amsterdam: Boom-Nelissen.
- Brown, N.J. & Rohrer, J.M. (2019). Easy as (happiness) pie? *Journal of Happiness Studies*, 21 (4), 1285-1301.
- De Wachter, D. (2019). *De kunst van het ongelukkig zijn*. Leuven: Lannoo.
- Kahneman, D. (2012). *Ons feilbare denken*. Amsterdam: Business Contact.
- Kainulainen, S., Saari, J. & Veenhoven, R. (2018). Life-satisfaction is more a matter of feeling well than having what you want. *International Journal of Happiness and Development*, 4 (3), 209-235.
- Layous, K. (2018). Malleability and intentional activities. In E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 701-713). Salt Lake City: DEF.
- Ludwigs, K., Burger, M. & Lucas, R.E. (2018). How does more attention to subjective well-being affect subjective well-being? *Applied Research in Quality of Life*, 13, 1055-1080.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness*. London: Penguin.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- Miller, S.D., Hubble, M.A., Chow, D.L. & Seidel, J.A. (2013). The outcome of psychotherapy. *Psychotherapy in Australia*, 20 (3), 64.
- Rittel, H.W. & Webber, M.M. (1973). Dilemmas in a general theory of planning. *Policy Sciences*, 4 (2), 155-169.
- Rogers, C.R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Schalkx, R. & Bergsma, A. (2008). Arthur's advice. *Journal of Happiness Studies*, 9 (3), 379-395.
- Schippers, M.C. (2020). For the greater good? *Frontiers in Psychology*, 11, doi 10.3389/fpsyg.2020.577740.
- Schopenhauer, A. (1995/1890). *The wisdom of life and counsels and maxims*. New York: Prometheus.
- Seligman, M.E. (2004). *Authentic happiness*. New York: Simon and Schuster.
- Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2019). Revisiting the Sustainable happiness model and pie chart. *Journal of Positive Psychology*, 16 (2), 1-10.
- Veenhoven, R. (2020). *Bibliography of happiness*. Internet: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> (13 mei 2020).
- Veldhoen, A.P. (2020). Hoe meet je werkgeluk? In Bergsma, A., Hamburger, O. & Klappe, E. (red), *Handboek werkgeluk* (pp. 27-50). Amsterdam: Boom-Nelissen.
- Weisz, J.R., Kuppens, S., Ng, M.Y., Vaughn-Coaxum, R.A., Ugueto, A.M., Eckshtain, D. & Corteselli, K.A. (2019). Are psychotherapies for young people growing stronger? *Perspectives on Psychological Science*, 14 (2), 216-237.