

A&O-items



NIEUWSBRIEF ARBEIDS- & ORGANISATIEPSYCHOLOGIE
Jaargang 13 - nr. 6 - november 2015

Geluk



Joke Tacoma

Heeft u zich al verdiept in de positieve psychologie? Ik wel en ik vind het geweldig. Vroeg de psychologie zich op wat misging, en hoe je dat kon herstellen. Met praten en pillen. De positieve psychologie richt zich op wat goed gaat en hoe dat komt.

De grondlegger heet **Seligman**, soms zit alles mee. Hoewel, de naam van zijn compagnon **Csikszentmihalyi** compenseert dat weer.

In ons land zijn Bakker en Demerouti (2014) bezig op dit gebied. Zij verdiepen zich in het optimaal functioneren van medewerkers. Bijvoorbeeld door te kijken hoe we in een flow raken: door afwisseling van het werk, autonomie en voldoende hulp als het tegenzit. Als zzp-er ben ik het daar helemaal mee eens. Ik ervaar regelmatig flow, want genoeg afwisseling, volledige autonomie en gelukkig genoeg hulp bij problemen.

Eigenlijk was Nederland al voor Seligman bezig met geluk: Ruut Veenhoven startte in de jaren negentig zijn **world database of happiness**. Wij zijn een van de gelukkigste landen van de wereld. Denemarken staat aan de top.

Inmiddels is de positieve psychologie zo ver dat de aanbevelingen getoetst kunnen worden. Daar hebben de Belgen (Bormans et al., 2014) zich in verdiept. Wat goed helpt in het bevorderen van het geluksgevoel is het schrijven van een dankbaarheidsbrief. Aan iemand die veel voor je heeft betekend of nog betekent, maar die je daarvoor nooit expliciet hebt bedankt. Ik heb het gedaan, en inderdaad, het zelfreinigend vermogen is groot.

We komen ook steeds verder met ons mentale kapitaal. Geraerts (2015) laat zien hoe je je veerkracht kunt versterken. Zelfcontrole is belangrijk, net als een bewuster bewustzijn en vooral: je geest niet te veel vermoeien. Juist als je ergens niet aan denkt, plopt de oplossing tevoorschijn. Mindwanderen heet dat, lekker niks doen is het credo, we zijn onze tijd veel te vol aan het plannen, dat schiet helemaal niet op.

En tot slot is er in oktober 2015 een tijdschrift verschenen. U raadt het al: **Tijdschrift Positieve Psychologie**. De positieve psychologie is *booming*. Wie weet halen we Denemarken nog eens in.

Referenties

- Bakker, A.B. & Demerouti, E. (2014). Job demands-resources theory. In P.Y. Chen & C.L. Cooper (Eds.), *Wellbeing: A complete reference guide* (p. 37-64). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Bormans, L., Luyten, P., Leijssen, M., Dezutter, J., Casalin, S. & Van Meerbergen, F. (2014). *Veel*

geluk, het grote geluksonderzoek. Tielt, België: Lannoo.

- Geraerts, E. (2015). *Mentaal kapitaal, versterk je mentale veerkracht en vermijd burn-out*. Tielt, België: Lannoo.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Veenhoven, R. *World Database of Happiness*, Erasmus University Rotterdam.
<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

Joke Tacoma is chemicus, psycholoog en eigenaar van [Tacoma Coaching](#).

Reageren? Mail naar [A&O-items](#).