

Patrick van Hees introduceert boek met gelukstest

“Gelukkige mensen maken van de wereld een mooiere plek om in te leven.”

TEKST: DENNIS DE ROOVER - FOTOGRAFIE: BOEKERIJ

“Het heeft me vijf jaar tijd gekost om mijn eerste boek te schrijven: *De geluksprofessor*”, vertelt Patrick van Hees. “Cambridge is een grote inspiratiebron voor mijn schrijven. Het is een prachtige stad waar bekende wetenschappers leefden en grote ontdekkingen zijn gedaan. Isaac Newton, Charles Darwin en Stephen Hawking hebben er gewoond. Het DNA is er ontdekt, de eerste reageerbuisbevruchting is er gebeurd en Alan Turing kraakte vlakbij Cambridge de Enigmacode. Ik ben het vak positieve psychologie gaan studeren in Cambridge. Daarnaast heb ik veel binnenlandse en buitenlandse congressen bijgewoond. Ik vind het vooral belangrijk om de wetenschap naar de praktijk te vertalen. Onderzoeken hebben bepaalde resultaten. Maar hoe kan dat de lezers helpen om iets te doen aan hun geluk? Daar gaan mijn lezingen en vorige boeken over. Ik begon na verloop van tijd de richtlijnen en adviezen over geluk een beetje gek te vinden. Het is vaak een one size fits all. Ik ga toch niet al mijn lezers adviseren om een mindfulness-cursus te volgen? Misschien ben je al wel zeer mindful. Een chirurg stapt toch ook

niet de wachtzaal in om te melden dat vandaag alle patiënten een nieuwe heup krijgen?! En nadien bekijken we het resultaat wel. (lacht) Je stelt eerst een diagnose. Op basis daarvan is voor iedereen een andere ingreep nodig. Uiteindelijk is geluk toch maatwerk. Bij geluk ga je eerst een positief assessment doen van hoe je in elkaar zit. Dat idee heb ik in Cambridge besproken met verscheidene wetenschappers. Het heeft zeker drie jaar geduurd om dat concept uit te werken. Zo heb ik de *Cambridge happiness-profiler* ontwikkeld. Het is een online instrument waarbij je een inzicht krijgt in wat je gelukniveau is. Zo kom je ook te weten wat de belangrijkste zaken zijn die bijdragen aan je geluk en welke zaken je geluk het meest onder druk zetten.”

Die Cambridge happiness-profiler begint dus met een vragenlijst die je online invult. Wat voor vragen krijgen de lezers zoal?

Patrick van Hees: “Beweeg je vaak? Kan je je ontspannen? Slaap je goed? Gebruik je je sterktes goed? Ben je optimistisch? Heb je



veerkracht? Voel je je gewaardeerd door andere mensen? Heb je voldoende zelfvertrouwen? In de media concentreert men zich vaak op slechts één aspect van geluk om er vervolgens algemene uitspraken over te doen. Zo krijg je online artikels met de titel: Sporten maakt gelukkig. Nochtans zijn er mensen die sporten, maar toch nog met stress in hun hoofd rondlopen omdat ze hun sterktes niet gebruiken in hun werk. Geluk bestaat uit allemaal puzzelstukjes. Ik heb geprobeerd de volledige puzzel te leggen met verschillende zaken die aan geluk bijdragen. Ik noem die elementen geluksvoorspellers. Ik ben op achtentwintig geluksvoorspellers uitgekomen. Met de test bepaal ik hoe laag of hoog mensen daarop scoren. Ongelukkige mensen scoren trouwens op alle geluksvoorspellers significant lager dan gelukkige mensen. Je kan ook je eigen score van de happiness-profiler vergelijken met de scores van duizenden andere mensen.”

Sceptici zullen zeggen: geluk kan je toch niet meten.

“Ja en nee. Geluk is geen exacte wetenschap. Maar het is wel een wetenschap, en je kan geluk wel operationaliseren. Je kan het terugbrengen tot gelukselementen en die kan je wel meten. Ik kan je vragen hoe tevreden je bent over je gezondheid, je relaties. Ik vraag je om op een schaal van nul tot tien aan te geven hoe tevreden je bent. Je zal dan een cijfer geven. Bij onderzoek naar geluk worden mensen ook onder een MRI-scanner gelegd om hun hersenactiviteit te volgen. Die onderzoeksmethode staat nog in de kinderschoenen. Zelfs met onze beperkte kennis van de hersenen, komt die hersenactiviteit vaak goed overeen met wat mensen antwoorden op vragen over hun geluk of wat

hun persoonlijke omgeving over hen vertelt. Je kan ook mensen een paar dagen observeren. Nagaan wat iemand uitstraalt en wat andere mensen over diegene zeggen. Dat hangt samen met hun geluk. Toen ik 14 jaar geleden me begon te verdiepen in het geluk vonden veel mensen het een zweverig thema. De laatste twintig jaar is het onderzoek naar geluk echter sterk toegenomen, vooral in het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten.”

Je lezers krijgen na het afleggen van de Cambridge happiness-profiler, de CHAP®, een analyse en een algemeen gelukscijfer. Wat kunnen ze daarmee doen?

“Je krijgt zowel een algemeen gelukscijfer als scores voor jouw belangrijkste geluksvoorspellers. In het boek krijg je praktische adviezen om nóg gelukkiger te worden, afgestemd op wat jij nodig hebt. Ik geef optimisme als voorbeeld. Uit de test blijkt misschien dat je daar nogal laag op scoort. Dan zijn er gevalideerde interventies die je kunt doen. Interventies die al getest zijn in eerder wetenschappelijk onderzoek en die in de praktijk hun nut hebben bewezen. Je kunt drie dingen doen. De eerste is de gemakkelijkste: *reframing*. Je gaat zaken letterlijk herformuleren. Je bent bijvoorbeeld je huidige beroep beu en je bent bezorgd om niet meteen een nieuwe job te vinden. Dan kan je gaan formuleren waarom je best wel een nieuwe job kan vinden: je bent sociaal, je bent nog jong, het gaat goed met de economie, veel sectoren hebben personeelstekorten ... De tweede methode om je pessimisme aan te pakken is in drie scenario's denken: wat is het slechtste dat kan gebeuren, wat is het beste dat kan

ZELFDE ERVARING, ANDERE TESTRESULTATEN

De verschillende testresultaten leveren soms boeiende tegenstellingen op, zo blijkt uit de ervaring van Patrick van Hees. “Het is interessant om te lezen wat twee vrouwen meldden bij het invullen van de CHAP®. De eerste gaf aan: ‘Ik heb een hele slechte jeugd gehad. Dus ik kan nooit meer gelukkig zijn.’ Haar geluksniveau was een 4. En de andere vrouw vulde in: ‘Ik heb een hele slechte jeugd gehad, dus ik denk altijd: vanaf nu kan het alleen maar meevallen.’ Haar geluksniveau was een 8. Ik ken deze dames niet (de gegevens zijn anoniem) en je kunt sowieso niet de problemen uit de jeugd van de een vergelijken met die van de ander. Toch is het opvallend dat deze mensen op basis van schijnbaar vergelijkbare ervaringen tot heel andere conclusies komen. Een belangrijke verklaring voor het grote verschil is de mate van optimisme van de twee vrouwen.”

“Geluk bestaat uit allemaal puzzelstukjes. Ik heb geprobeerd de volledige puzzel te leggen.”



gebeuren en wat is het meest realistische scenario? Zo train je de hersenen om niet alleen het pessimistische scenario, maar ook het optimistische en realistische scenario in overweging

te nemen. De derde methode is het meest onderzocht en heet aangeleerd optimisme. Je beeldt je daarbij in dat iemand anders jouw doemgedachten tegen jou zegt. Je moet in gedachte met de andere persoon in discussie gaan. Zo reik ik in het boek methodes aan voor alle gelukvoorspellers. In essentie zijn er volgens mij maar twee dingen die je kunt doen om gelukkiger te worden: je gedrag veranderen of je manier van denken veranderen. Je kan mensen in je omgeving ook mobiliseren om je er attent op te maken als je in bepaalde patronen vervalt die je geluk ondergraven.”

Gaan gelukkige mensen jouw boek wel lezen?

“Misschien minder snel. Zij gaan het boek wellicht eerder lezen voor anderen. Het kan boeiend zijn om te ontdekken hoe het nu komt dat je zo gelukkig bent. Want mensen die geluk uitstralen krijgen van hun omgeving soms de vraag hoe dat nu komt. Ze kunnen dat vaak niet onder woorden brengen. Ik vind het belangrijk om op te merken dat je geluk niet volledig zelf in de hand hebt. Je DNA kan je geluk bijv. wat vergemakkelijken of juist niet. Sommige mensen zijn van nature optimistischer dan anderen. Of ze zijn stressbestendiger dan anderen. Je hebt ook niet altijd een invloed op je eigen gezondheid. En misschien heb je in je jeugd wel iets meegemaakt dat je heeft getraumatiseerd? Misschien ben je mishandeld geweest door familie of ben je in armoede opgegroeid? Andere mensen hebben daar niet altijd zicht op. Dan is het gemakkelijk om waardeoordelen over anderen te vellen. Terwijl geluk een heel complex verhaal is. Ik hoop dat dit boek mensen doet inzien dat het voor de ene persoon gemakkelijker is om gelukkig te zijn dan voor de andere. Geluk ligt binnen jouw persoonlijke mogelijkheden. Bovendien hoort tegenslag bij het leven. Als een naaste op sterven ligt, ga je niet plots gelukkig worden door mijn test af te leggen. Ik kan jou geen kant-en-klaargerecht aanbieden om gelukkig te worden. Ik kan jou wel wijzen op aandachtspunten en tonen waar je potentieel zit om gelukkiger te worden.”

In welke zin verschilt dit boek van je vorige drie boeken?

“Bij dit boek hoort een online test. Dit is ook mijn eerste boek

dat rekening houdt met de verschillen in gelukkige mensen, zo’n boek bestond volgens mij überhaupt nog niet. Andere boeken gaan vaak uit van passende antwoorden die voor iedereen gelden. Of die boeken concentreren zich heel sterk op één element van geluk. Je hebt boeken die specifiek over mindfulness gaan, of specifiek over optimisme. In de wetenschap noemen ze dat de ‘focus-illusie’. Mensen gaan daarbij aan slechts één zaak belang hechten in hun zoektocht naar geluk. Terwijl ik geluk symboliseer als een boom. Niet ieder persoon heeft een even stevige stam. Veel heeft te maken met je jeugd, je DNA, je persoonlijkheid en wat je in het verleden hebt meegemaakt. Boven de boom speelt zich het weer af. Misschien heb je storm in je leven, misschien schijnt de zon. Het goede nieuws is: die achten-twintig blaadjes, die geluksindicatoren, heb je grotendeels zelf in de hand. Hoe meer die blaadjes bloeien, hoe sterker de boom wordt. Veel boeken gaan in op één blaadje, in dit boek breng ik ze allemaal in kaart. Ik wil mensen vooral tonen welke blaadjes voor hen persoonlijk relevant zijn.”

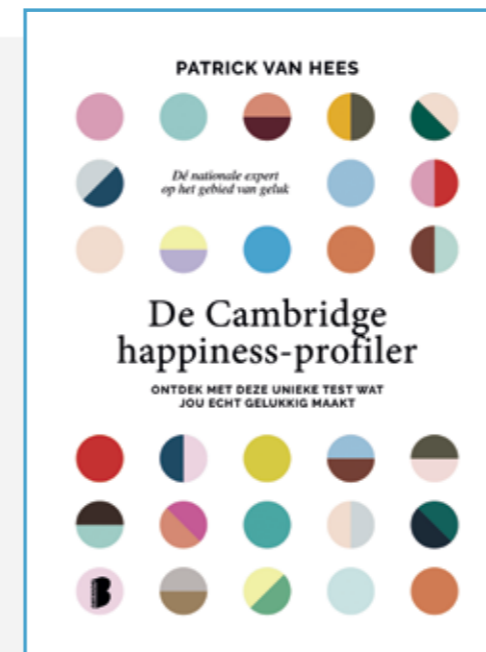
Klampen vrienden je soms aan voor advies? Je bent immers een expert...

“Ik vind het best fijn als vrienden mij om advies komen vragen. In mijn gezin hebben de kinderen soms hun buik vol van het onderwerp. ‘Papa, we weten het nu wel’, krijg ik dan te horen. (lacht) Mijn kinderen kunnen bepaalde zaken letterlijk citeren uit mijn boeken. Ik ben er beroepsmatig mee bezig, maar mensen moeten niet constant bezig zijn met geluk. Ik vind het begin van een nieuw seizoen een mooi moment om even bewust met

je geluk om te gaan. Het wordt zomer. Hoe is de lente gegaan? Hoe heb ik dat aangepakt? En hoe wil ik aan de zomer beginnen? Een ander moment om bewust met geluk om te gaan is wanneer er zich grote veranderingen of levenskeuzes aandienen. Je krijgt een nieuwe job aangeboden, je gaat verhuizen of er zit een grote verandering in je relatie aan te komen. Dan loont het om even de analyse te maken. Soms krijgen mensen een andere baan aangeboden. Ze zeggen dan overhaast ja, omdat ze meer geld aangeboden krijgen. Mensen kijken vaak naar de foto, niet naar de film. De foto is het hogere salaris. De film is dat je meer stress zal hebben of je moet verder reizen naar je werk. Op zo’n moment loont het om stil te staan bij keuzes die je leven ingrijpend beïnvloeden en die je geluk op allerlei manieren kunnen beïnvloeden.”

Ga je blijven schrijven over geluk?

“Jazeker. Ik geloof dat de mensheid erbij gebaat is dat er meer gelukkige personen bij komen. Gelukkige mensen doen vaak mooie gebaren, zoals spontaan iemand helpen op te stappen in de trein. Ze maken van de wereld een mooiere plek om in te leven. Ik kan het ook heel rationeel benaderen. Van gelukkige mensen is geweten dat ze productiever, creatiever en socialer zijn. Ze betalen hun belasting sneller, frauderen minder, worden minder snel ziek, herstellen sneller van ziekte en hebben minder burn-outs. Dat heeft veel functionele voordelen voor de samenleving. Tegelijk blijf ik geboeid door het onderwerp. Het wetenschappelijk onderzoek ter zake is nog jong. Er valt nog zoveel te ontdekken over geluk!”



Stel je persoonlijk geluksprofiel op

Met het nieuwe boek van Patrick van Hees, *De Cambridge happiness-profiler*, kan je een persoonlijk geluksprofiel opstellen. Zo ontdek je wat je echt gelukkig maakt.

We willen allemaal graag gelukkig zijn. En omdat we niet goed weten hoe we dat precies kunnen aanpakken en omdat het ook gewoon niet altijd even gemakkelijk is, doen we vaak maar wat. We lezen een boek, doen een cursus mindfulness of gaan een keer lang met vakantie. Maar wanneer we onszelf beter begrijpen, kunnen we ontdekken wat ons écht gelukkiger maakt. Patrick van Hees ontwikkelde daarom een test, de CHAP®: de Cambridge happiness-profiler, die jouw geluk inzichtelijk maakt.

Geluk is namelijk geen magie. Het is meetbaar en voor een deel is het dus ook maakbaar. De test duurt vijf minuten en daarna krijg je een persoonlijk geluksrapport, dat je laat zien hoe je scoort op 28 ‘geluksvoorspellers’ gebaseerd op wetenschappelijke geluksonderzoeken en aanbevelingen van internationale experts. Dus doe snel de CHAP® en ontdek hoe je jouw geluk kunt vergroten! Want misschien moet jij wel helemaal geen mindfulness-cursus doen, maar kun je beter een keer per week een wandeling maken. Met dit boek krijg je twee belangrijke handvatten: inzicht in je eigen geluk en honderden praktische ideeën van Patrick van Hees om nóg gelukkiger te worden.

€20 – ISBN 9789022584019 – reeds verschenen