

Noten bij

**Raj Raghunathan**

*Als je zo slim bent, waarom ben je dan niet gelukkig?*

Uitgeverij Business Contact, Amsterdam

ISBN 978 90 470 0695 4

Inleiding

- 16 zijn we [...] beter tegen [...] opgewassen dan we denken: Zie T.D. Wilson et al., 'Focalism: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting', *Journal of Personality and Social Psychology* 78(5) (2000): 821; D.T. Gilbert et al., 'Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting', *Journal of Personality and Social Psychology* 75(3) (1998): 617. Over onjuiste voorspellingen bij consumenten, zie V.M. Patrick, D.J. MacInnis en C.W. Park, 'Not as Happy as I Thought I'd Be? Affective Misforecasting and Product Evaluations', *Journal of Consumer Research* 33(4) (2007): 479-89. Zie voor een meer lezersvriendelijke versie [https://en.wikipedia.org/wiki/Affective\\_forecasting](https://en.wikipedia.org/wiki/Affective_forecasting).
- 16 zijn wij geneigd [...] een positieve draai te geven aan de negatieve gebeurtenissen: Zie A. Keinan en R. Kivetz, 'Productivity Orientation and the Consumption of Collectable Experiences', *Journal of Consumer Research* 37(6) (2011): 935-50.
- 16 Juist omdat: Voor onderzoek naar hoe vrouwen tijdens de bevalling vaak niet nog een kind willen krijgen, maar later van gedachten veranderen, zie J.J. Christensen-Szalanski, 'Discount Functions and the Measurement of Patients' Values: Women's Decisions During Childbirth', *Medical Decision Making* 4(1) (1983): 47-58. Voor onderzoek naar de *empathy gap* ('empathiekloof') bij beslissingen over seksuele handelingen (en hoe mensen in het heetst van de strijd sneller vervallen in riskant seksueel gedrag), zie D. Ariely en G. Loewenstein, 'The Heat of the Moment: The Effect of Sexual Arousal on Sexual Decision Making', *Journal of Behavioral Decision Making* 19(2) (2006): 87. Voor een overzicht van de literatuur over de 'empathiekloof', zie L. van Boven et al., 'Changing Places: A Dual Judgment Model of Empathy Gaps in Emotional Perspective Taking', *Advances in Experimental Social Psychology* 47 (2013): 117-71.

- 17 zoals de grafiek [...] suggereert: Bron van de figuur: R.W. Robins et al., 'Global Self-esteem Across the Life Span', *Psychology and Aging* 17(3) (2002): 423. Voor een beeld van hoe en waarom het geluksniveau verbetert na de midlifecrisis, zie L.L. Carstensen et al., 'Emotional Experience in Everyday Life Across the Adult Life Span', *Journal of Personality and Social Psychology* 79(4) (2000): 644. Zie voor een meer lezersvriendelijke versie [www.economist.com/node/17722567](http://www.economist.com/node/17722567).
- 17 onze ongelukkigste tijd: Het geluksniveau lijkt echter te verbeteren na de midlifecrisis; zie Carstensen et al., 'Emotional Experience in Everyday Life Across the Adult Life Span'. Zie voor een meer lezersvriendelijke versie [www.economist.com/node/17722567](http://www.economist.com/node/17722567).
- 17 niet automatisch geluk [...] betekende: Zie G.E. Vaillant, *Triumphs of Experience* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012).
- 17 het hoofddoel van een opleiding: Het belangrijkste doel van de University of Texas, 'To Transform Lives for the Benefit of Society' ('Levens transformeren ten gunste van de maatschappij'), is wat volgens mij het primaire doel van het onderwijs moet zijn.
- 19 belangrijkste vragen van het leven: Een paar van de vragen die me interesseren zijn: 1) waarom is er überhaupt iets (het universum, het leven et cetera) in plaats van niets? en 2) hoe kwam het bewustzijn voort uit ogenschijnlijk niet-bewuste materie? Zie voor een uitstekende bespreking van deze onderwerpen respectievelijk J. Holt, *Why Does the World Exist? An Existential Detective Story* (New York: W.W. Norton, 2012) en J.M. Schwartz en S. Begley, *The Mind and the Brain* (New York: Springer Science and Business Media, 2009).
- 20 honderdduizend studenten: Voorspelling gebaseerd op verwachte toename van het aantal leerlingen dat is ingeschreven voor de cursus.
- 20 's werelds populairste open cursusplatform: Coursera is een initiatief van Stanford University om onderwijs te democratiseren. Lees meer op <https://en.wikipedia.org/wiki/Coursera>.
- 20 top tien van de Coursera-cursussen: Het gaat hier om het aantal 'actieve leerlingen' (leerlingen die minstens één lezing hebben bekeken).
- 20 class-central.com: Zie <https://www.class-central.com/provider/coursera?sort=rating-up>. Vanaf 27 oktober 2015 stond de cursus op de vierde plaats van alle Coursera-cursussen die tot op dat moment waren aangeboden.
- 20 krijg ik regelmatig e-mails: Je kunt veel recensies van de cursussen lezen op [www.class-central.com/mooc/2860/coursera-a-life-of-happiness-and-fulfillment#course-all-reviews](http://www.class-central.com/mooc/2860/coursera-a-life-of-happiness-and-fulfillment#course-all-reviews).
- 20 positieve psychologie: Voor meer over het ontstaan en de doelstellingen van de positieve psychologie, zie M.E. Seligman, T.A. Steen, N. Park en C. Peterson, 'Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions', *American Psychologist* 60(5) (2005): 410-21, en S.L. Gable en J. Haidt, 'What (and Why) Is Positive Psychology?', *Review of General Psy-*

- chology* 9(2) (2005): 103–10. Zie voor een meer lezersvriendelijke versie [https://en.wikipedia.org/wiki/Positive\\_psychology](https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology).
- 21 de neiging om een afsluiting of zingeving te verbinden: Het werk van Pennebaker en anderen laat zien dat een poging om betekenis en afsluiting te vinden voor gebeurtenissen, zelfs negatieve, het geluksniveau verhoogt. Zie J.W. Pennebaker, 'Putting Stress into Words: Health, Linguistic, and Therapeutic Implications', *Behaviour Research and Therapy* 31(6) (1993): 539–48. Zie voor vergelijkbaar onderzoek J.W. Pennebaker, 'Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process', *Psychological Science* 8(3) (1997): 162–66, en J.W. Pennebaker, T.J. Mayne en M.E. Francis, 'Linguistic Predictors of Adaptive Bereavement', *Journal of Personality and Social Psychology* 72(4) (1997): 863. Voor een mooie samenvatting van het onderzoek naar de therapeutische effecten van schrijven over emotionele ervaringen, zie J.W. Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Emotional Expression* (New York: Guilford, 1997).
- 21 diepgewortelde doelstellingen: Het idee dat motivatie, waarneming en emotie met elkaar verbonden zijn is algemeen geaccepteerd in de psychologie. Bij wijze van voorbeeld van de verbanden tussen deze drie aspecten, zie R.S. Lazarus, 'Cognition and Motivation in Emotion', *American Psychologist* 46(4) (1991): 352. Zie ook, voor een vergelijkbare zienswijze, N.H. Frijda, P. Kuipers en E. ter Schure, 'Relations Among Emotion, Appraisal, and Emotional Action Readiness', *Journal of Personality and Social Psychology* 57(2) (1989): 212.
- 21 net zoiets als pepermintjes eten: Met dank aan mijn vriend Neelesh Marik voor deze analogie.
- 22 als u [...] verbeteren: Onderzoek op een groot aantal gebieden, waaronder cognitieve gedragstherapie, groepsdynamiek en PTSS, laat zien dat het beter is problemen direct aan te pakken dan ze 'onder het tapijt te vegen'. Bij patiënten met PTSS werd bijvoorbeeld gevonden dat langdurige *exposure*-therapie, waarbij de gebeurtenis die het trauma veroorzaakte verschillende keren wordt verteld en doorgesproken in plaats van vermeden, uiteindelijk zorgt voor verbetering van de aandoening. Een van de onderzoeken toonde aan dat verkrachtingsslachtoffers met PTSS sterker vooruit gingen met *exposure*-therapie dan degenen die gevraagd werd 'minimale aandacht' te besteden aan de traumatische gebeurtenis. Zie voor een literatuuroverzicht E. Foa, E. Hembree en B.O. Rothbaum, *Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences Therapist Guide* (New York: Oxford University Press, 2007).
- 22 wilde ik natuurlijk dat anderen zich net zo rot voelden: Het werk van Abraham Tesser en collega's laat zien dat ons zelfbeeld afhangt van hoe we onszelf zien ten opzichte van anderen, vooral van de mensen die we als het meest nabij beschouwen (onze collega's, broers en zussen enzovoort); zie A. Tesser en J. Campbell, 'Self-evaluation Maintenance and the Perception of Friends and Strangers', *Journal of Personality* 50(3) (1982): 261–79, en J.D.

- Campbell en A. Tesser, 'Self-evaluation Maintenance Processes in Relationships', in *Understanding Personal Relationships: An Interdisciplinary Approach*, red. S. Duck en D. Perlman (Thousand Oaks, CA: Sage Publications): 107-35. Deze neiging is zelfs al gangbaar bij kinderen: A. Tesser, J. Campbell en M. Smith, 'Friendship Choice and Performance: Self-evaluation Maintenance in Children', *Journal of Personality and Social Psychology* 46(3) (1984): 561. Zie voor een bespreking van de literatuur A. Tesser, 'Toward a Self-evaluation Maintenance Model of Social Behavior', *Advances in Experimental Social Psychology* 21 (1988): 181-228.
- 23 minder gelukkig [...] naarmate je hoger bent opgeleid: Zie Michalos (2008), die waarschijnlijk het meest uitputtende onderzoek deed naar dit onderwerp. Hij ontdekte dat een hogere opleiding leidt tot minder voldoening en duidt dat aan als het 'fijnproevereffect' (363); zie ook Frey en Stutzer (2002), die suggereren dat het opleidingsniveau alleen indirect effect heeft op geluk – via een hoger inkomen. Bronnen: B.S. Frey en A. Stutzer, 'What Can Economists Learn from Happiness Research?', *Journal of Economic Literature* (2002): 402-35; A.C. Michalos, 'Education, Happiness and Wellbeing', *Social Indicators Research* 87(3) (2008): 347-66.
- 23 intelligentie vrijwel geen verband houdt met geluk: Zie R.G. Watten, J.L. Syversen en T. Myhrer, 'Quality of Life, Intelligence, and Mood', *Social Indicators Research* 36 (1995): 287-99. De precieze tekst (op p. 296) luidt: 'Intelligentie houdt feitelijk geen verband met kwaliteit van leven. Zo-doende concluderen we dat het IQ een variabele van minder belang is voor toekomstige studies naar levenskwaliteit.'
- 23 als je misschien zou verwachten: De verhouding tussen geld en geluk is erg complex en blijkt een vrij controversieel onderwerp te zijn. Vrijwel alle onderzoekers zijn het er echter over eens dat geld niet zo'n krachtige bron van geluk is als de meeste mensen in hun naïviteit geloven. Zie voor misschien wel de meest uitputtende behandeling van het onderwerp h. 6, 'Can Money Buy Happiness?', van E. Diener en R. Biswas-Diener, *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Health* (Malden, MA: Blackwell Publishing, 2008).
- 23 roem weinig effect heeft op geluk: C.P. Niemiec, R.M. Ryan en E.L. Deci, 'The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-College Life', *Journal of Research in Personality* 43(3) (2009): 291-306. Voor een meer lezersvriendelijke samenvatting, zie [abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=7658253](http://abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=7658253). Een van de redenen dat roem het geluk vermindert is dat het zelfbewustzijn opwekt; zie M. Schaller, 'The Psychological Consequences of Fame: Three Tests of the Self-consciousness Hypothesis', *Journal of Personality* 65 (1997): 291-310.
- 23 Mijn collega's Hyunkyung Jang: R. Raghunathan, H. Jang en R. Soster, 'Negativity Dominance: The Paradoxical Co-existence of Positive Self-views and Negative "Mental Chatter"', working paper, University of Texas, Austin.

- 24 Gedachten die [...] minderwaardigheid: Over het idee dat zelfbeoordeling (dat wil zeggen: hoe positief je over jezelf denkt) afhankelijk is van de vergelijking met anderen bestaat een lange onderzoekstraditie in de psychologie, te beginnen met de theorie van Festinger over sociale vergelijking (1954). Recenter onderzoek toont aan dat zulke sociale vergelijkingen, die vaak worden ingegeven door het verlangen ons goed te voelen over onszelf en die daarom geworteld zijn in het verlangen superieur te zijn aan anderen, in de regel eerder goed dan slecht zijn voor ons geluksniveau; zie bijvoorbeeld S. Lyubomirsky en L. Ross, 'Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People', *Journal of Personality and Social Psychology* 73(6) (1997): 1141. Zie voor een overzicht van sociale vergelijking in de context van consumenten ook M.L. Richins, 'Social Comparison, Advertising, and Consumer Discontent', *American Behavioral Scientist* 38(4) (1995): 593-607. Voor een algemenere bespreking van de literatuur over onze wens het beter te doen dan de buurman, en hoe die onze oordelen en beslissingen beïnvloedt, zie R.H. Frank, *Luxury Fever: Why Money Fails to Satisfy in an Era of Excess* (New York: The Free Press, 1999). In hoofdstuk 2A van dit boek bespreek ik de verschillende redenen waarom superioriteit najagen het geluksniveau verlaagt.
- 24 Gedachten over een gebrek aan liefde: Het idee dat gedachten die samenhangen met een gebrek aan liefde en verbinding geworteld zijn in onzekerheid over relaties is misschien het belangrijkste onderwerp van een onderzoeksgebied genaamd 'hechtingstheorie'. Ik bespreek veel van deze literatuur in hoofdstuk 3A.
- 24 Gedachten over een gebrek aan controle: Ik bespreek de relatie tussen verlangen naar controle en, onder andere, de 'maximizer-mindset' in hoofdstuk 4A.
- 25 minder gelukkige versie: Voor een volledige beschrijving van mijn negativiteit, zie mijn artikel 'When the Bottom Fell Out' op [www.happysmarts.com/about\\_Raj](http://www.happysmarts.com/about_Raj).
- 25 Zo geloven velen: De overgrote meerderheid van mijn studenten (in de regel meer dan 75 procent van de groep) gelooft dat 'het verlangen om beter te zijn dan anderen' een belangrijke bepalende factor is voor succes.
- 25 het vermogen een 'eiland' te zijn: Velen van ons lijken te geloven dat vriendelijke en meelevende mensen geen effectieve leiders zijn en vice versa; zie S.T. Fiske, A.J. Cuddy en P. Glick, 'Universal Dimensions of Social Cognition: Warmth and Competence', *Trends in Cognitive Sciences* 11(2) (2007): 77-83, en J. Aaker, K.D. Vohs en C. Mogilner, 'Nonprofits Are Seen as Warm and For-profits as Competent: Firm Stereotypes Matter', *Journal of Consumer Research*, 37(2) (2010): 224-37. Als onderdeel van dit geloofssysteem lijken velen van ons ook het idee te onderschrijven dat een goede leider een bepaalde mate van ongevoeligheid en zelfs een neiging om onethisch te handelen moet hebben. Mijn collega's Michael Luchs,

- Rebecca Naylor (nu Reczek) en Julie Irwin onderzochten de vermeende negatieve correlatie tussen ethiek en effectiviteit in de context van productevaluatie; zie M.G. Luchs et al., 'The Sustainability Liability: Potential Negative Effects of Ethicality on Product Preference', *Journal of Marketing* 74(5) (2010): 18-31.
- 25 hoewel de superioriteitsbehoefte: In hoofdstuk 2A en 2B bespreek ik hoe de behoefte aan superioriteit succes in de weg staat.
- 25 's werelds beste leiders: In hoofdstuk 3B bespreek ik hoe betrokken en aardige leiders meer kans hebben op succes.
- 25 de behoefte aan controle: De relatie tussen de behoefte aan controle en succes wordt besproken in hoofdstuk 4A en 4B.
- 28 'passende strategie voor geluk': S. Lyubomirsky, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin, 2008), 70-73 (Nederlandse uitgave: *De maakbaarheid van het geluk*, Lev, 2013).
- 29 'schaal van levenstevredenheid': E.D. Diener et al., 'The Satisfaction with Life Scale', *Journal of Personality Assessment* 49(1) (1985): 71-75.
- 29 het soort geluk dat met deze schaal wordt gemeten: E. Diener, R. Inglehart en L. Tay, 'Theory and Validity of Life Satisfaction Scales', *Social Indicators Research* 112(3) (2013): 497-527. Een online versie van dit artikel is te vinden op [http://stat.psych.uiuc.edu/~eddiener/Documents/Diener-Inglehart-Tay\\_Validity%20of%20ls%20measures.pdf](http://stat.psych.uiuc.edu/~eddiener/Documents/Diener-Inglehart-Tay_Validity%20of%20ls%20measures.pdf); zie ook E. Diener (red.), *Assessing Well-being: The Collected Works of Ed Diener* (dl. 39) (New York: Springer Science and Business Media, 2009). Zie ook W. Pavot en E. Diener, 'Review of the Satisfaction with Life Scale', *Psychological Assessment* 5(2) (1993): 164-72, en E. Sandvik, E. Diener en L. Seidlitz, 'Subjective Well-being: The Convergence and Stability of Self-report and Non-self-report Measures', *Journal of Personality* 61(3) (1993): 317-42. Zie voor een algemeen overzicht van verschillende maten om subjectief welzijn (of geluk) te meten Diener (red.), *Assessing Subjective Well-being: The Collected Works of Ed Diener*.
- 32 De interpretatie van de score: Gebaseerd op een interview met Ed Diener.

## Hoofdstuk 1A. De eerste doodzonde van geluk: de devaluatie van geluk

- 34 De meeste psychologen: Verschillende wetenschappers, onder wie Mihaly Csikszentmihalyi, Dan Gilbert, Jonathan Haidt en Sonja Lyubomirsky, hebben allemaal op de een of andere manier beweerd dat geluk ons belangrijkste doel is. Zie M. Csikszentmihalyi, 'If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?', *American Psychologist* 54(10) (1999): 821; en M. Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (New

- York: Harper & Row, 1990; Nederlandse uitgave: *Flow*, Boom, 1999); D. Gilbert, *Stumbling on Happiness* (Toronto: Vintage Canada, 2009); J. Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (New York: Basic Books, 2006; Nederlandse uitgave: *De gelukshypothese*, Het Spectrum, 2006); Lyubomirsky, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin, 2008; Nederlandse uitgave: *De maakbaarheid van het geluk*, Lev, 2013). Zie ook E. Diener, 'Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index', *American Psychological Association* 55(1) (2000): 34; en E. Diener en S. Oishi, 'The Desirability of Happiness Across Cultures', ongepubliceerd manuscript, University of Illinois, Urbana-Champaign, 2006.
- 34 ook veel economen: Zie R. Layard, *Happiness: Lessons from a New Science* (Londen: Allen Lane, 2005). Zie ook J.E. Stiglitz, A. Sen en J.P. Fitoussi, *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress* (Parijs: Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress, 2010).
- 35 de Onafhankelijkheidsverklaring: De relevante passage luidt: 'All men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness.'
- 35 met mijn twee trouwe collega's: R. Raghunathan, S. Chugani en A. Mukherjee, 'The Fundamental Happiness Paradox', working paper, University of Texas in Austin, 2014.
- 35 geluk is [...] een heel belangrijk doel: Verschillende andere onderzoeken hebben bevestigd dat geluk het belangrijkste doel is van mensen, niet alleen in de VS, maar wereldwijd. Zie Diener, 'Subjective Well-being', en Diener en Oishi, 'The Desirability of Happiness Across Cultures'. Zij vonden, in een onderzoek onder meer dan tienduizend respondenten uit 48 landen, dat geluk gemiddeld als meest belangrijke werd genoemd van twaalf mogelijke opties, met een gemiddelde van 8,03 op een schaal van 1 tot 9 ('succes' kreeg een 7,54, 'intelligentie/kennis' een 7,39 en 'materiële rijkdom' een 6,84).
- 35 Met 'paradox' wordt verwezen: Zie Raghunathan, Chugani en Mukherjee, 'The Fundamental Happiness Paradox'.
- 42 de projectieve techniek: De projectieve techniek kent een lange, rijke geschiedenis in de sociale wetenschappen, onder meer in consumentenonderzoek; zie D. Rapaport, 'Principles Underlying Projective Techniques', *Journal of Personality* 10(3) (1942): 213-19. Zie voor voorbeelden van het gebruik van de techniek bij consumentenonderzoek S. Donoghue, 'Projective Techniques in Consumer Research', *Journal of Family Ecology and Consumer Sciences/Tydskrif vir Gesinsekologie en Verbruikerswetenskappe* 28(1) (2000); M.G. Luchs et al., 'The Sustainability Liability: Potential Negative Effects of Ethicality on Product Preference', *Journal of Mar-*

keting 74(5) (2010): 18-31; M. Haire, 'Projective Techniques in Marketing Research', *Journal of Marketing* (1950): 649-56, en M. Hussey and N. Duncombe, 'Projecting the Right Image: Using Projective Techniques to Measure Brand Image', *Qualitative Market Research* 2(1) (1999): 22-30.

44 in ons volgende onderzoek: R. Raghunathan, S. Chugani en A. Mukherjee (2015, studie 2), 'The Fundamental Happiness Paradox'.

45 Ons laatste onderzoek: R. Raghunathan, S. Chugani en A. Mukherjee (2015, studie 3). 'The Fundamental Happiness Paradox'.

## Hoofdstuk 1B. De eerste gewoonte van heel gelukkige mensen: van geluk een prioriteit maken maar zonder het na te jagen

51 Omdat de oorspronkelijke bril: In feite had ik het idee dat ik er 25 dollar bij inschoot, omdat ik de tweede bril voor de helft van de prijs kreeg.

53 anderszins moeilijk te bevatten: R. Reber, N. Schwarz en P. Winkielman, 'Processing Fluency and Aesthetic Pleasure: Is Beauty in the Perceiver's Processing Experience?', *Personality and Social Psychology Review* 8(4) (2004): 364-82; zie ook N. Novemsky et al., 'Preference Fluency in Choice', *Journal of Marketing Research* 44(3) (2007): 347-56. Zie voor vergelijkbaar onderzoek C. K. Hsee, 'The Evaluability Hypothesis: An Explanation for Preference Reversals Between Joint and Separate Evaluations of Alternatives', *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 67(3) (1996): 247-57.

53 dan het anders zou zijn: Dit is vergelijkbaar met de mate waarin negatieve ideeën over gezond eten (bijvoorbeeld het geloof dat gezond voedsel minder lekker is) zulk eten minder aantrekkelijk maken; zie R. Raghunathan, R.W. Naylor en W.D. Hoyer, 'The Unhealthy = Tasty Intuition and Its Effects on Taste Inferences, Enjoyment, and Choice of Food Products', *Journal of Marketing* 70(4) (2006): 170-84.

54 Een kleine greep: Voor een overzicht van de verschillende manieren waarop positiviteit aantoonbaar 'functioneel' was, dat wil zeggen een positief effect had op belangrijke consequenties (zoals gezondheid, intimiteit enzovoort), zie S. Lyubomirsky, L. King en E. Diener, 'The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?', *Psychological Bulletin* 131(6) (2005): 803-55, en J. DeNeve et al., 'The Objective Benefits of Subjective Well-being', in J. Helliwell, R. Layard en J. Sachs, red., *World Happiness Report 2013* (New York: UN Sustainable Development Solutions Network, 2013). Voor een minder technisch literatuuroverzicht, zie S. Achor, *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work* (New York: Random House, 2011; Nederlandse uitgave: *De voorsprong van geluk*, Kosmos, 2011). Als je geïnteresseerd bent in de impact van een 'gelukkige' bedrijf-



- scultuur op productiviteit en rendement, zie T. Hsieh, *Delivering Happiness: A Path to Profits, Passion, and Purpose* (New York: Grand Central Publishing, 2010).
- 53 Gelukkige werknemers zullen [...] beter uitvoeren: B.M. Staw en S.G. Barsade, 'Affect and Managerial Performance: A Test of the Sadder-but-Wiser vs. Happier-and-Smarter Hypotheses', *Administrative Science Quarterly* (1993): 304-31. Voor onderzoek naar de mate waarin gelukkige werknemers beter beoordeeld worden door hun leidinggevenden en anderen, zie B.M. Staw, R.I. Sutton en L.H. Pelled, 'Employee Positive Emotion and Favorable Outcomes at the Workplace', *Organization Science* 5(1) (1994): 51-71.
- 53 Gelukkige werknemers verdienen meer: Zie E. Diener en R. Biswas-Diener, 'Will Money Increase Subjective Well-being?', *Social Indicators Research* 57(2) (2002): 119-69; zie ook M. Piquart en S. Sörensen, 'Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-being in Later Life: A Meta-analysis', *Psychology and Aging* 15(2) (2000): 187.
- 53 Gelukkigere (optimistische) CEO's: J.B. Foster et al., 'Setting the Tone for Organizational Success: The Impact of CEO Affect on Organizational Climate and Firm-Level Outcomes', *17th Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology*, Toronto, Ontario, Canada, 2004.
- 54 krijgen een betere beoordeling: M.A. Pritzker, 'The Relationship Among CEO Dispositional Attributes, Transformational Leadership Behaviors and Performance Effectiveness' (proefschrift, ProQuest Information & Learning, 2002).
- 54 Bij cricket: P. Totterdell, 'Catching Moods and Hitting Runs: Mood Linkage and Subjective Performance in Professional Sport Teams', *Journal of Applied Psychology* 85(6) (2000): 848.
- 54 meer vrijwilligerswerk: R.F. Krueger, B.M. Hicks en M. McGue, 'Altruism and Antisocial Behavior: Independent Tendencies, Unique Personality Correlates, Distinct Etiologies', *Psychological Science* 12(5) (2001): 397-402; zie ook P.A. Thoits en L.N. Hewitt, 'Volunteer Work and Well-being', *Journal of Health and Social Behavior* (2001): 115-31.
- 54 eerder een gunstig oordeel over anderen: R.A. Baron, 'Interviewer's Moods and Reactions to Job Applicants: The Influence of Affective States on Applied Social Judgments', *Journal of Applied Social Psychology* 17 (1987): 911-26, en R.A. Baron, 'Interviewers' Moods and Evaluations of Job Applicants: The Role of Applicant Qualifications', *Journal of Applied Social Psychology* 23 (1993): 253-71; zie ook W.B. Griffitt, 'Environmental Effects of Interpersonal Affective Behavior: Ambient Effective Temperature and Attraction', *Journal of Personality and Social Psychology* 15 (1970): 240-44.
- 54 hun geluk [...] te delen: Aderman, 'Elation, Depression, and Helping Behavior', *Journal of Personality and Social Psychology* 24 (1972): 91-101.

- 54 geven meer geld aan liefdadigheid: M.R. Cunningham, J. Steinberg en R. Grev, 'Wanting to and Having to Help: Separate Motivations for Positive Mood and Guilt-Induced Helping', *Journal of Personality and Social Psychology* 38 (1980): 181-92; en A.M. Isen, 'Success, Failure, Attention and Reaction to Others: The Warm Glow of Success', *Journal of Personality and Social Psychology* 15 (1970): 294-301.
- 54 eerder bloed doneren: M.N. O'Malley en L. Andrews, 'The Effect of Mood and Incentives on Helping: Are There Some Things Money Can't Buy?', *Motivation and Emotion* 7 (1983): 179-89.
- 54 zich eerder als vrijwilliger opgeven: Aderman, 'Elation, Depression, and Helping Behavior'; R.A. Baron en M.I. Bronfen, 'A Whiff of Reality: Empirical Evidence Concerning the Effects of Pleasant Fragrances on Work-Related Behavior', *Journal of Applied Social Psychology* 24 (1994): 1179-1203; R.A. Baron, M.S. Rea en S.G. Daniels, 'Effects of Indoor Lighting (Illuminance and Spectral Distribution) on the Performance of Cognitive Tasks and Interpersonal Behaviors: The Potential Mediating Role of Positive Affect', *Motivation and Emotion* 16 (1992): 1-33; L. Berkowitz, 'Mood, Self-awareness, and Willingness to Help', *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 721-29; en A.M. Isen en P.F. Levin, 'Effect of Feeling Good on Helping: Cookies and Kindness', *Journal of Personality and Social Psychology* 21 (1972): 384-88.
- 54 duren positieve gevoelens [...] niet lang: Barbara Fredrickson bespreekt dit punt op verschillende plekken, onder meer in haar Coursera-cursus 'Positive Psychology' en haar boek *Positivity* (New York: Three Rivers Press, 2009; Nederlandse uitgave: *Positivity*, Het Spectrum, 2009).
- 57 Van geluk een prioriteit maken: Deze oefening is een aangepaste versie van een vergelijkbare oefening (waarin onder meer een 'positiviteitsportfolium' wordt gemaakt) die Barbara Fredrickson beschrijft in *Positivity*.
- 57 Om daarachter te komen: K. Goldsmith, D. Gal, R. Raghunathan en L. Cheatham, 'Happiness in the Workplace: Employees Who Focus on Maximizing Happiness Become Happier', working paper, Northwestern University. Het onderzoek zelf was iets complexer dan dit en bevatte nog een derde conclusie, die ik achterwege laat om de zaken niet te ingewikkeld te maken.
- 58 zoals uit diverse onderzoeken is gebleken: Zie I.B. Mauss et al., 'Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness', *Emotion* 11(4) (2011): 807; en J.W. Schooler, D. Ariely en G. Loewenstein, 'The Pursuit and Assessment of Happiness Can Be Self-defeating', *The Psychology of Economic Decisions* 1 (2003): 41-70.
- 59 zoals Daniel Kahneman [...] heeft opgemerkt: Zie D. Kahneman en A. Tversky, 'Experienced Utility and Objective Happiness: A Moment-Based Approach', *The Psychology of Economic Decisions* 1 (2003): 187-208. Zie ook D. Kahneman en J. Riis, 'Living, and Thinking About It: Two Perspectives on Life', *The Science of Well-being* (2005): 285-304. Zie Kahne-

- mans TED-talk over hetzelfde onderwerp (dat hij ‘het raadsel van ervaring versus geheugen’ noemt) op [www.ted.com/talks/daniel\\_kahneman\\_the\\_riddle\\_of\\_experience\\_vs\\_memory](http://www.ted.com/talks/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory). Zie voor een gerelateerde studie J.F. Helliwell en S. Wang, ‘Weekends and Subjective Well-being’, *Social Indicators Research* 116(2) (2014): 389-407, die aantonen dat hoewel de tevredenheid over het eigen leven de hele week stabiel blijft, er significant meer geluk, gelach en genot is in het weekend.
- 60 mensen van elkaar verschillen in wat hen gelukkig maakt: Deze reden werd geopperd door Ed Diener (‘Dr. Happiness’) toen ik hem interviewde voor mijn Coursera-cursus ‘A Life of Happiness and Fulfillment’. De cursus is gratis en is te vinden op [www.coursera.org/course/happiness](http://www.coursera.org/course/happiness).
- 60 In een enquête: De resultaten van het onderzoek kunnen verkregen worden door mij te e-mailen op [raj.raghunathan@mcombs.utexas.edu](mailto:raj.raghunathan@mcombs.utexas.edu).
- 60 als volgt worden gedefinieerd: R. Raghunathan, S. Chugani en K. Bector, ‘Happiness vs. Happiness: Happiness Defined Through Content Analysis of Retrospectively Recounted Incidents’, working paper, University of Texas, Austin, 2014.
- 61 Verwaande trots: Zie voor een bespreking van de verschillen tussen ‘authentieke’ en ‘verwaande’ trots J.L. Tracy en R.W. Robins, ‘The Psychological Structure of Pride: A Tale of Two Facets’, *Journal of Personality and Social Psychology* 92(3) (2007): 506-25; en J.L. Tracy et al., ‘Authentic and Hubristic Pride: The Affective Core of Self-esteem and Narcissism’, *Self and Identity* 8(2-3) (2009): 196-213; voor verdere discussie over de vraag of deze twee soorten trots misschien minder van elkaar verschillen dan oorspronkelijk gedacht, zie C. Holbrook, J. Piazza en D.M. Fessler, ‘Conceptual and Empirical Challenges to the “Authentic” Versus “Hubristic” Model of Pride’, *Emotion* 14(1) (2014): 17-32. Zie voor een meer lezersvriendelijke versie van het perspectief van Tracy en Robins [www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070615214643.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070615214643.htm) en H. Wray, ‘Two Faces of Pride’, [www.psychologicalscience.org/onlyhuman/2007/06/two-face-of-pride.cfm](http://www.psychologicalscience.org/onlyhuman/2007/06/two-face-of-pride.cfm).
- 61 Barbara Fredrickson: In *Positivity* noemt Fredrickson minstens zeven andere positieve gevoelens die geassocieerd kunnen worden met de term ‘geluk’.
- 62 Hoewel zowel harmonie als overvloed: Harmonie en overvloed (zoals ik ze hier heb gedefinieerd) vertonen allebei overeenkomsten met een staat van positiviteit die Dambrun en zijn collega’s ‘authentiek-duurzaam’ geluk noemen; zie M. Dambrun et al., ‘Measuring Happiness: From Fluctuating Happiness to Authentic-Durable Happiness’, *Frontiers in Psychology* 3 (16) (2012): 1-11.
- 63 Michaël Dambrun: Ibid. Dambrun et al. gebruiken niet de termen ‘harmonie’ en ‘overvloed’, maar de kenmerken die zij associëren met wat ze ‘authentiek-duurzaam geluk’ noemen overlappen sterk met mijn definitie van die twee begrippen. Het paper is online te vinden op [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22347202](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22347202).

64 ‘alles het hoofd te bieden’: Zie [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22347202](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22347202).

## Hoofdstuk 2A. De tweede doodzonde van geluk: het nastreven van superioriteit

- 68 waarom irriteert het me zo: Ik ben blijkbaar niet de enige die er niet van houdt iets opnieuw te doen. Zie D. Ariely, E. Kamenica en D. Prelec, ‘Man’s Search for Meaning: The Case of Legos’, *Journal of Economic Behavior & Organization* 67(3) (2008): 671-77.
- 69 het belangrijkste kind in de klas: De manier waarop mijn zoon en de andere kinderen reageerden op de leraar past binnen het ‘Pygmalion-effect’, ook wel bekend als het Rosenthal-effect. Bij dit fenomeen wordt de prestatie beter naarmate de verwachtingen hoger zijn. Het effect is genoemd naar de Griekse mythe van Pygmalion, een beeldhouwer die verliefd werd op zijn eigen beeld. Zie T.R. Mitchell en D. Daniels, ‘Motivation’, in *Handbook of Psychology: Industrial and Organizational Psychology*, dl. 12, red. W.C. Borman et al. (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2003), 225-54. Voor onderzoek naar het Pygmalion-effect binnen de context van leerling-docentrelaties, zie R. Rosenthal en L. Jacobson, ‘Pygmalion in the Classroom’, *The Urban Review* 3(1) (1968): 16-20, en J.E. Brophy en T.L. Good, *Teacher-Student Relationships: Causes and Consequences* (New York: Holt, Rinehart & Winston, 1974).
- 70 middelbare scholieren het minste zelfvertrouwen hebben: Zie R.W. Robins et al., ‘Global Self-esteem Across the Life Span’, *Psychology and Aging* 17(3) (2002): 423; zij vinden dat de eigenwaarde het laagst is tijdens de tienerjaren.
- 70 En is het gek dat de middelbare leeftijd: Ibid.
- 70 ‘Superieure’ mensen [...] overlevingskans: Het idee dat ‘superieure’ mensen – mensen met een hogere status, meer geld enzovoort – langer leven is breed geaccepteerd onder evolutionair biologen. Voor deze theorie is in verschillende onderzoeken bewijs gevonden, waaronder de beroemde ‘Whitehall-studie’; zie M. Marmot en R. Wilkinson (red.), *Social Determinants of Health* (Oxford: Oxford University Press, 2005); en M.G. Marmot et al., ‘Health Inequalities Among British Civil Servants: The Whitehall II Study’, *The Lancet* 337(8754) (1991): 1387-93. Zie M.G. Marmot, *The Status Syndrome: How Social Standing Affects Our Health and Longevity* (New York: Times Books, 2004), voor een overzicht van de gevolgen van status voor onze gezondheid.
- 71 dat de beste studenten betere beurzen krijgen: De toekenning van middelen aan getalenteerde mensen is aantoonbaar extremer geworden in de laatste paar decennia, een ontwikkeling die econoom Robert Frank, auteur van *Luxury Fever*, ‘Winner Take All’ noemt (‘alles voor de winnaar’). R.

Frank, *Luxury Fever: Why Money Fails to Satisfy in an Era of Excess* (New York: Simon & Schuster, 2001).

- 71 internaliseren wij de behoefte: Het idee dat sociale vergelijkingen (die vaak gedaan worden met de intentie de eigenwaarde een boost te geven) relatief automatisch plaatsvinden werd al vroeg geopperd door Festinger en is sindsdien onderschreven door verschillende andere onderzoekers. Zie M.D. Alicke en O. Govorun, 'The Better-than-Average Effect', in *The Self in Social Judgment* 1 (New York: Psychology Press, 2005), 85-106; L. Festinger, 'A Theory of Social Comparison Processes', *Human Relations* 7(2) (1954): 117-40. Zie voor een bespreking J.V. Wood, 'Theory and Research Concerning Social Comparisons of Personal Attributes', *Psychological Bulletin* 106(2) (1989): 231.
- 71 om aan onze eigen maatstaven te voldoen: Al in 1902 merkte Cooley op dat onze eigenwaarde voortkomt uit wat hij aanduidt als het 'spiegelzelf' – ons beeld van hoe we eruitzien in de ogen van anderen. Zie C.H. Cooley, *Human Nature and the Social Order* (New York: Scribner, 1902).
- 71 is meesterschap een van onze belangrijkste doelen: De andere twee belangrijke doelen zijn volgens de theorie van zelfbepaling verbondenheid (of ergens bij horen – het verlangen naar verbinding met anderen) en autonomie, het gevoel dat je vrij bent om te handelen en denken zoals je wilt. Zie R.M. Ryan en E.L. Deci, 'Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being', *American Psychologist* 55(1) (2000): 68.
- 71 dat we achteruitgaan: Festinger, 'A Theory of Social Comparison Processes'.
- 72 voelen de druk: Zie S.T. Fiske, 'Controlling Other People: The Impact of Power on Stereotyping', *American Psychologist* 48(6) (1993): 621, waarin gesteld wordt dat hoe lager iemands status is, hoe meer druk er op hem ligt om behulpzaam te zijn.
- 72 selectief alleen hun meest flatteuze beelden uploaden: Chou en Edge (2012) laten zien dat mensen die meer tijd doorbrengen op Facebook eerder geloven dat andere mensen een leuker leven hebben. H.T.G. Chou en N. Edge, "They Are Happier and Having Better Lives than I Am": The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15(2) (2012): 117-21.
- 72 dat [...] Facebook meer negatieve [...] oproept: C. Huang, 'Internet Use and Psychological Well-being: A Meta-analysis', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 13(3) (2010): 241-49. Voor een meer lezersvriendelijke bespreking van de literatuur over het effect van sociale media op het welzijn, zie [www.newyorker.com/tech/elements/how-facebook-makes-us-unhappy](http://www.newyorker.com/tech/elements/how-facebook-makes-us-unhappy). Dat gezegd hebbend kunnen sociale media ook een positief effect hebben op het humeur. De resultaten van een van de omvangrijkste studies naar Facebook – waarin onder meer ruim een miljard statusupdates werden bekeken – laten zien dat positieve emoties zich sneller verspreiden dan negatieve. Zie L. Coviello et al., 'Detecting

- Emotional Contagion in Massive Social Networks', *PLOS ONE* 9(3) (2014): e90315. Zie voor een meer lezersvriendelijke versie van het artikel <http://www.spring.org.uk/2014/03/happiness-is-contagious-and-powerful-on-social-media.php>.
- 73 neiging [...] hun universiteitstrui te dragen: R.B. Cialdini et al., 'Basking in Reflected Glory: Three (Football) Field Studies', *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3) (1976): 366. Zie voor meer verwante resultaten R.B. Cialdini en K. D. Richardson, 'Two Indirect Tactics of Image Management: Basking and Blasting', *Journal of Personality and Social Psychology* 39(3) (1980): 406-15.
- 73 Neem de resultaten: A. Tesser, M. Millar en J. Moore, 'Some Affective Consequences of Social Comparison and Reflection Processes: The Pain and Pleasure of Being Close', *Journal of Personality and Social Psychology* 54(1) (1988): 49. Ik verwijst hier naar studie 3.
- 74 Gelukkige mensen zijn over het algemeen succesvoller: Dit thema besprak ik al uitgebreid in hoofdstuk 1B. Zie voor mogelijk de meest uitputtende bespreking van het effect van geluk op succes (op verschillende manieren gedefinieerd) S. Lyubomirsky, L. King en E. Diener, 'The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?', *Psychological Bulletin* 131(6) (2005): 803, en DeNeve et al., 'The Objective Benefits of Subjective Well-being', in J. Helliwell, R. Layard en J. Sachs, red., *World Happiness Report 2013* (New York: UN Sustainable Development Solutions Network, 2013).
- 74 de zogenaamde Whitehall-studies: Zie voor een uitstekende bespreking van de conclusies van de Whitehall-studies Marmot, *The Status Syndrome*. De Whitehall-studies werden zo genoemd naar de straat met overheidsgebouwen waar deze ambtenaren werkten. Het verband tussen status, of om precies te zijn eigenwaarde, en geluk is ook in een aantal andere studies onderzocht en in het algemeen is er een positieve relatie tussen die twee. Zie voor een overzicht T. Pyszczynski et al., 'Why Do People Need Self-esteem? A Theoretical and Empirical Review', *Psychological Bulletin* 130(3) (2004): 435.
- 75 hogere status hebben meer zelfrespect: Zie K. O'Donnell et al., 'Self-esteem Levels and Cardiovascular and Inflammatory Responses to Acute Stress', *Brain, Behavior, and Immunity* 22(8) (2008): 1241-47, waarin aangetoond wordt dat mensen met een lage eigenwaarde grotere variaties in hartritme vertonen en in het algemeen een hogere hartslag hebben (beide zijn bekende risicofactoren voor hart- en vaatziekten) als ze stressvolle taken uitvoeren. Dus voor zover mensen met een lagere status ook een lagere eigenwaarde hebben, kunnen we verwachten dat ze een minder gezond hart hebben, wat leidt tot een lager geluksniveau.
- 75 meer autonomie [...] en meer controle: H. Kuper en M. Marmot, 'Job Strain, Job Demands, Decision Latitude, and Risk of Coronary Heart Dis-

- ease Within the Whitehall II Study', *Journal of Epidemiology and Community Health* 57(2) (2003): 147-53.
- 77 'beter dan gemiddeld'-effect: Alicke en Govorun, 'The Better-than-Average Effect'.
- 78 voor de gek houden: Hoewel 'beter dan gemiddeld' op het eerste gezicht in tegenspraak lijkt te zijn met de 'negativiteitsdominantie' – de neiging om te vervallen in negatief 'mentaal geklets' – is het dat niet. Onderzoeken van mijn coauteurs (Sean Jang en Robin Soster) en mijzelf tonen aan dat mensen denken dat ze beter zijn dan gemiddeld als het gaat om positieve kenmerken (zoals vriendelijkheid) en tegelijkertijd negatieve gedachten en gevoelens (zoals ongerustheid en stress) hebben over hun vermogen om te gaan met alledaagse problemen en uitdagingen.
- 79 indirecte maatstaven voor feitelijke rijkdom: Het idee dat consumentengedrag gebruikt kan worden om status aan te geven bestaat al een tijdje en werd mogelijk voor het eerst systematisch onderzocht door Thorstein Veblen. Recenter hebben Robert Frank, econoom aan Cornell University, en anderen (zoals Berger en Ward) het fenomeen ook bestudeerd. Bronnen: J. Berger en M. Ward, 'Subtle Signals of Inconspicuous Consumption', *Journal of Consumer Research* 37(4) (2010): 555-69; Frank, *Luxury Fever*; T. Veblen, *The Theory of the Leisure Class* (Oxford: Oxford University Press, 2007).
- 79 die ons geluk het meest in de weg staan: Er zijn vele studies die het negatieve effect aantonen dat materialisme heeft op geluk, waaronder T. Kasser et al., 'Changes in Materialism, Changes in Psychological Well-being: Evidence from Three Longitudinal Studies and an Intervention Experiment', *Motivation and Emotion* 38(1) (2014): 1-22; M.A. Bauer et al., 'Cuing Consumerism Situational Materialism Undermines Personal and Social Well-Being', *Psychological Science* 23(5) (2012): 517-23; en R. Pieters, 'Bidirectional Dynamics of Materialism and Loneliness: Not Just a Vicious Cycle', *Journal of Consumer Research* 40(4) (2013): 615-31.
- 80 waarom meer geld doorgaans niet meer geluk oplevert: Zie *Happy Money*, een uitstekend boek dat een overzicht geeft van andere belangrijke redenen waarom meer geld niet per se meer geluk betekent. E. Dunn en M. Norton, *Happy Money: The Science of Smarter Spending* (New York: Simon & Schuster, 2013). Voor een meer theoretische bespreking van het effect van geld op geluk, zie hoofdstuk 6, 'Can Money Buy Happiness?', in Diener en Biswas-Diener, *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Health*.
- 80 wil je dezelfde kick krijgen: In mijn eigen werk heb ik laten zien dat mensen zich snel aanpassen en een nieuwe kick van geluk (of genot) nodig hebben om dezelfde mate van geluk (of genot) nogmaals te ervaren; zie R.Raghunathan en J.R. Irwin, 'Walking the Hedonic Product Treadmill: Default Contrast and Mood-Based Assimilation in Judgments of Predicted Happiness with a Target Product', *Journal of Consumer Research* 28(3)

- (2001): 355–68. Zie voor een overzicht van dit onderwerp (bekend als ‘hedonistische aanpassing’) S. Frederick en G. Loewenstein, ‘Hedonic Adaptation’, in D. Kahneman, E. Diener en N. Schwarz (red.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (New York: Russell Sage Foundation, 1999).
- 80 winnaars niet gelukkiger zijn: Een vroeg artikel waarin dit fenomeen is gedocumenteerd werd, zoals je misschien weet, een klassieker: P. Brickman, D. Coates en R. Janoff-Bulman, ‘Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?’, *Journal of Personality and Social Psychology* 36(8) (1978): 917.
- 80 reden [...] voor de onvrede van materialistische mensen: Zie M.L. Richins, ‘Social Comparison, Advertising, and Consumer Discontent’, *American Behavioral Scientist* 38(4) (1995): 593–607.
- 80 egocentrisme in de hand werkt en medeleven doet afnemen: Paul Piff en zijn collega’s hebben met verschillende onderzoeken geconcludeerd dat rijkere mensen gemiddeld minder vrijgevig en meelevend zijn dan de minder rijken; zie P.K. Piff et al., ‘Having Less, Giving More: The Influence of Social Class on Prosocial Behavior’, *Journal of Personality and Social Psychology* 99(5) (2010): 771. De TED-talk van Paul Piff over dit onderwerp is te zien op <https://www.youtube.com/watch?v=bJ8Kq1wucsk>. Zie voor een uitstekend voorbeeld van hoe de behoefte rijk te zijn kan leiden tot onethisch gedrag A. Raghavan, *The Billionaire’s Apprentice: The Rise of the Indian-American Elite and the Fall of the Galleon Hedge Fund* (Londen: Hachette, 2013). Zie ook Daniel Pink, die onderzoeken bespreekt waaruit blijkt dat materialistische mensen minder ethisch zijn: D.H. Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us* (New York: Penguin, 2011; Nederlandse uitgave: *Drive*, Business Contact, 2010).
- 81 omwille van geld, macht en roem: K.M. Sheldon en T. Kasser, ‘Pursuing Personal Goals: Skills Enable Progress, but Not All Progress Is Beneficial’, *Personality and Social Psychology Bulletin* 24(12) (1998): 1319–31.
- 81 veel minder gelukkig waren met hun leven: C. Nickerson et al., ‘Zeroing In on the Dark Side of the American Dream: A Closer Look at the Negative Consequences of the Goal for Financial Success’, *Psychological Science* 14(6) (2003): 531–36.
- 81 aan psychische aandoeningen lijden: P. Cohen en J. Cohen, *Life Values and Adolescent Mental Health* (New York: Psychology Press, 1996).
- 81 vatbaarder wordt voor depressiviteit: M.H. Kernis, ‘Measuring Self-esteem in Context: The Importance of Stability of Self-esteem in Psychological Functioning’, *Journal of Personality* 73(6) (2005): 1569–1605.
- 81 basis [...] nogal wankel: S. Harter, *The Construction of the Self: A Developmental Perspective* (New York: Guilford Press, 1999).
- 81 blind wordt voor je eigen zwakheden: Zie Kristin Neff (p. 2), die opmerkt: ‘Zulke [zelfpositiviteits-]biases kunnen het zicht op noodzakelijke verbeteringsgebieden belemmeren.’ K.D. Neff, ‘Self-compassion, Self-esteem,



- and Well-being', *Social and Personality Psychology Compass* 5(1) (2011): 1-12.
- 82 levenslang leren en ontwikkelen opgeven: Voor een verkenning van de mate waarin een grote behoefte aan superioriteit – of eigenwaarde – in bepaalde contexten de prestaties kan verslechteren, zie R.F. Baumeister et al., 'When Ego Threats Lead to Self-regulation Failure: Negative Consequences of High Self-esteem', *Journal of Personality and Social Psychology* 64(1) (1993): 141; en C. Sedikides, 'Assessment, Enhancement, and Verification Determinants of the Self-evaluation Process', *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (1993): 317-38. Zie voor een bespreking van de positieve en negatieve effecten van eigenwaarde (en de behoefte daaraan) op prestaties en productiviteit R.F. Baumeister et al., 'Does High Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?', *Psychological Science in the Public Interest* 4(1) (2003): 1-44.
- 82 *Give and Take*: A. Grant, *Give and Take: A Revolutionary Approach to Success* (Londen: Hachette, 2013).
- 82 In een onderzoek: Zie A.M. Grant, S. Parker en C. Collins, 'Getting Credit for Proactive Behavior: Supervisor Reactions Depend on What You Value and How You Feel', *Personnel Psychology* 62(1) (2009): 31-55.
- 82 het respect [...] dat ze menen te verdienen: R.F. Baumeister, L. Smart en J.M. Boden, 'Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-esteem', *Psychological Review* 103(1) (1996): 5.
- 82 minder gelukkig [...] dan gevers: Zie voor een bespreking J. Crocker en L.E. Park, 'The Costly Pursuit of Self-esteem', *Psychological Bulletin* 130(3) (2004): 392.
- 82 hoe meer je jezelf met anderen vergelijkt: S. Lyubomirsky en L. Ross, 'Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People', *Journal of Personality and Social Psychology* 73(6) (1997): 1141.
- 84 resultaten uit een onderzoek: J. Crocker et al., 'Downward Comparison, Prejudice, and Evaluations of Others: Effects of Self-esteem and Threat', *Journal of Personality and Social Psychology* 52(5) (1987): 907.
- 84 sterker is als we ons onzeker voelen: W.K. Campbell en C. Sedikides, 'Selfthreat Magnifies the Self-serving Bias: A Meta-analytic Integration', *Review of General Psychology* 3(1) (1999): 23.
- 84 zelfzuchtiger en materialistischer te worden: M.A. Bauer et al., 'Cuing Consumerism Situational Materialism Undermines Personal and Social Well-Being', *Psychological Science* 23(5) (2012): 517-23.
- 84 in 2014 80 procent was: Zie voor de gegevens over 2014 p. 44 van de resultaten van The American Freshman Surveys, [www.heri.ucla.edu/monographs/TheAmericanFreshman2014-Expanded.pdf](http://www.heri.ucla.edu/monographs/TheAmericanFreshman2014-Expanded.pdf). De statistiek uit de jaren zeventig komt uit Dacher Keltner's inleidende college voor de cursus 'The Science of Happiness' op EDx, te vinden op

www.edx.org/course/science-happiness-uc-berkeleyx-gg101x-1 of door te zoeken op 'the science of happiness' in een zoekmachine zoals Google. Zie ook *Luxury Fever* van Robert Frank voor vele voorbeelden van hoe de behoefte aan superioriteit wordt aangewakkerd door de jacht op materialistische maatstaven van succes.

- 85 De schaal van materialisme: M.L. Richins en S. Dawson, 'A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation', *Journal of Consumer Research* 19(3) (1992): 303-16.

## Hoofdstuk 2B. De tweede gewoonte van heel gelukkige mensen: het streven naar flow

- 89 in de jaren zeventig [...] gedocumenteerd: Zie J.W. Getzels en M. Csikszentmihalyi, *The Creative Vision* (New York: Wiley, 1976); zie ook M. Csikszentmihalyi, *Beyond Boredom and Anxiety* (San Francisco: Jossey-Bass, 2000). Zie voor een overzicht van concepten en studies op het gebied van flow M. Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (New York: Harper & Row, 1990; Nederlandse uitgave: *Flow*, Boom, 1999).
- 89 In een van zijn bekendste studies: M. Csikszentmihalyi en J. LeFevre, 'Optimal Experience in Work and Leisure', *Journal of Personality and Social Psychology* 56(5) (1989): 815.
- 91 En als dat er is, wat is het dan?: Deze vraag, die ik toeschrijf aan professor Csikszentmihalyi, wordt niet expliciet gesteld in zijn publicaties; er valt echter uit op te maken dat dit de vraag was waar hij mee bezig was. Op een congres San Antonio, Texas, in 2013 dat ik mede organiseerde was Csikszentmihalyi een van de keynote speakers en hij bevestigde me dat ik niet verkeerd zat met mijn suggestie dat hij geïnteresseerd was in het vinden van overeenkomsten in de ervaringen die mensen van verschillende maatschappelijke achtergronden betekenisvol vinden.
- 91 gekenmerkt door bepaalde gemeenschappelijke aspecten: Zie J. Nakamura and M. Csikszentmihalyi, 'Flow Theory and Research', *Handbook of Positive Psychology*, 2009, 195-206, en J. Nakamura en M. Csikszentmihalyi, 'The Concept of Flow', *Handbook of Positive Psychology*, 2002, 89-105, for reviews. Professor Csikszentmihalyi geeft een samenvatting van de eigenschappen van in zijn TED-talk, die te vinden is op <https://www.youtube.com/watch?v=fXIeFJCqsPs>.
- 93 door iedereen kan worden ervaren: Volgens een onderzoek onder Duitsers en Amerikanen heeft maar ongeveer een derde van de deelnemers zelden (of nooit) flow ervaren. Gallup-poll (1998), geciteerd in K. Asakawa, 'Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How

- Do They Experience Challenges in Daily Life?', *Journal of Happiness Studies* 5(2) (2004): 123-54.
- 94 als uw vaardigheidsniveau overeenkomt: G.B. Moneta en M. Csikszentmihalyi, 'The Effect of Perceived Challenges and Skills on the Quality of Subjective Experience', *Journal of Personality* 64(2) (1996): 275-310. Professor Csikszentmihalyi spreekt ook over het belang van een match tussen beschikbare en benodigde vermogens aan het eind van zijn TED-talk: <https://www.youtube.com/watch?v=fXIeFJCqsPs>.
- 94 wanneer de vaardigheden [...] net iets groter zijn: Zie G.B. Moneta en M. Csikszentmihalyi, 'Models of Concentration in Natural Environments: A Comparative Approach Based on Streams of Experiential Data', *Social Behavior and Personality* 27(6) (1999): 603-37. De auteurs beweren op p. 630 dat 'de concentratie optimaal is wanneer de waargenomen uitdagingen van de taak de eigen ingeschatte vaardigheden iets te boven gaan. Deze afwijking van een strikte interpretatie van balans is consistent met de definitie van Deci en Ryan (1985) van "optimale uitdagingen" als stimuli die tegelijkertijd (a) voldoende congruent zijn met de organische structuur om geassimileerd te worden en (b) voldoende discrepant zijn met de organische structuur om een verandering en een nieuwe integratie van de bestaande structuur te vereisen.' Het citaat van Deci en Ryan komt uit E.L. Deci en R.M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior* (New York: Springer Science & Business Media, 1985).
- 96 In een onderzoek: T.P. Rogatko, 'The Influence of Flow on Positive Affect in College Students', *Journal of Happiness Studies* 10(2) (2009): 133-48.
- 96 heeft te maken met beheersing: M. Csikszentmihalyi en I.S. Csikszentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Cambridge: Cambridge University Press, 1992).
- 96 zul je onvermijdelijk wel een meester [...] worden: Zoals populair werd gemaakt door Malcolm Gladwell in *Outliers (Uitblinkers)* geloven wetenschappers dat het in het algemeen ongeveer tienduizend uur (oftewel ongeveer tien jaar) oefening kost om een bepaald gebied onder de knie te krijgen; K.A. Ericsson, R.T. Krampe en C. Tesch-Römer, 'The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance', *Psychological Review* 100(3) (1993): 363. Er bestaan echter uitzonderingen op deze algemene regel; zie B.N. Macnamara, D.Z. Hambrick en F.L. Oswald, 'Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-analysis', *Psychological Science* 25(8) (2014): 1608-18.
- 97 dat uw flow niet ten koste gaat van die van iemand anders: Deze reden noemde professor Csikszentmihalyi in een interview dat ik met hem hield: <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/hMLNh/week-2-video-7-why-flow-enhances-happiness>. Zie ook Moulard et al. (2014), waarin gesuggereerd wordt dat mensen die gemotiveerd worden door ware passie, en niet door externe motivatie zoals prestige of winst, meer waardering krijgen, omdat ze worden gezien als authentieker en minder oppervlakkig;

J.G. Moulard et al., 'Artist Authenticity: How Artists' Passion and Commitment Shape Consumers' Perceptions and Behavioral Intentions Across Genders',

*Psychology & Marketing* 31(8) (2014): 576-90.

98 Dikwijls beginnen we een doel na te streven: Van de Ven en coauteurs tonen aan dat jaloezie ons ertoe aan kan zetten doelen te stellen en te behalen; ze maken echter onderscheid tussen 'goedaardige' en 'kwaadaardige' jaloezie en laten zien dat de eerste soort geassocieerd wordt met het verlangen zich op te trekken, terwijl de tweede soort het verlangen triggert om anderen omlaag te halen. N. van de Ven, M. Zeelenberg en R. Pieters, 'Leveling Up and Down: The Experiences of Benign and Malicious Envy', *Emotion* 9(3) (2009): 419.

98 hoe minder capaciteit we overhouden: Deze reden werd genoemd door zowel Dan Ariely als Mihaly Csikszentmihalyi toen ik ze interviewde voor mijn Coursera-cursus en wordt ondersteund door verschillende onderzoeken naar de wijze waarop het monitoren van prestaties de kans op succes verlaagt. Het interview met Dan Ariely is te vinden op <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/q2fSM/week-2-video-3-is-need-for-superiority-important-for-success>. Het interview met Mihaly Csikszentmihalyi is te vinden op <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/hMLNh/week-2-video-7-why-flow-enhances-happiness>. Voor onderzoek naar blokkeren onder druk zie R.F. Baumeister, 'Choking Under Pressure: Self-consciousness and Paradoxical Effects of Incentives on Skillful Performance', *Journal of Personality and Social Psychology* 46(3) (1984): 610. In de sport is het idee wijdverbreid dat nadenken over een actie (bijvoorbeeld de bal in het doel schoppen) – wat waarschijnlijker is als je vergelijkt hoe goed je het doet ten opzichte van iemand anders – de prestaties vaak verslechtert. Zie bijvoorbeeld J. Dandy, N. Brewer en R. Tottman, 'Self-consciousness and Performance Decrements Within a Sporting Context', *The Journal of Social Psychology* 141(1) (2001): 150-52. Jezelf met anderen vergelijken doet vooral afbreuk aan je prestatie bij creatieve en intellectuele taken, omdat het bijhouden ervan hersencapaciteit in beslag neemt die je anders voor de taak in kwestie had kunnen gebruiken. Zie K.O. McGraw en J.C. McCullers, 'Evidence of a Detrimental Effect of Extrinsic Incentives on Breaking a Mental Set', *Journal of Experimental Social Psychology* 15(3) (1979): 285-94. Voor een bespreking van de verschillende redenen waarom het bijhouden van je eigen prestatie (wat getriggerd wordt door sociale vergelijking) die prestatie waarschijnlijk vermindert, zie R.F. Baumeister en C.J. Showers, 'A Review of Paradoxical Performance Effects: Choking Under Pressure in Sports and Mental Tests', *European Journal of Social Psychology* 16(4) (1986): 361-83.

98 concentreren op wat er op dit moment gebeurt: Zie W.T. Gallwey, *The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance* (New York: Random House, 2010).

- 99 op vrijwel elk gebied: Zie hoofdstuk 1, 'Pay More for Less', in D. Ariely, *The Upside of Irrationality: The Unexpected Benefits of Defying Logic at Work and at Home* (New York: Harper, 2010; Nederlandse uitgave: *Volmaakt onvoorspelbaar*, Business Contact, 2010).
- 98 Bij één onderzoek: Naar deze studie wordt verwezen in *ibid.* Zie voor een gerelateerd onderzoek studie 2 in D. Ariely et al., 'Large Stakes and Big Mistakes', *The Review of Economic Studies* 76(2) (2009): 451-69.
- 100 Zoals uit die studies bleek: Zie voor een bespreking E.L. Deci, R. Koestner en R.M. Ryan, 'A Meta-analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation', *Psychological Bulletin* 125(6) (1999): 627.
- 100 wortels en stokken [...] nadelig: Zie *Drive* door Daniel Pink voor een zeer leesbare bespreking van vele interessante studies naar het effect van intrinsieke en extrinsieke beloningen op de prestaties. D.H. Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us* (New York: Penguin, 2011; Nederlandse uitgave: *Drive*, Business Contact, 2010).
- 100 twee keer zoveel werknemers zijn ontevreden: Zie S. Adams, 'Unhappy Employees Outnumber Happy Ones by Two to One Worldwide', *Forbes*, 10 oktober 2013, [www.forbes.com/sites/susanadams/2013/10/10/unhappy-employees-outnumber-happy-ones-by-two-to-one-worldwide/](http://www.forbes.com/sites/susanadams/2013/10/10/unhappy-employees-outnumber-happy-ones-by-two-to-one-worldwide/). Volgens een studie door het Conference Board, een economisch onderzoeksinstituut zonder winstoogmerk, is minder dan de helft van de beroepsbevolking tevreden met zijn baan. *Miami Herald*, 20 oktober 2015, <http://www.miamiherald.com/news/business/biz-columns-blogs/cindy-krischer-goodman/article40524411.html>.
- 100 was de werktevredenheid in de Verenigde Staten veel groter: *State of the American Workplace*, Gallup Poll, 2013. Volgens deze peiling was meer dan 70 procent van de Amerikaanse werknemers 'niet betrokken' in 2013 (zie <http://employeeengagement.com/wp-content/uploads/2013/06/Gallup-2013-State-of-the-American-Workplace-Report.pdf>). In de jaren zeventig en tachtig daarentegen was maar 40 procent niet betrokken.
- 103 85 procent: Dit getal wordt genoemd in een lezing die professor Vallerand hield in Montreal, te vinden op [www.youtube.com/watch?v=kulUtp0KyiQ](http://www.youtube.com/watch?v=kulUtp0KyiQ).
- 103 stabiel leven: M. Csikszentmihalyi, *Evolving Self* (New York: Perennial, 1994). Zie voor een samenvatting van Csikszentmihalyi's ideeën over dit onderwerp de volgende korte YouTube-video: [www.youtube.com/watch?v=7dSzKnf5WWg](http://www.youtube.com/watch?v=7dSzKnf5WWg). (De video is ook te vinden door te googelen op 'Mihaly thinking allowed'.) Niet alleen is de mythe van 'het depressieve, eenzame creatieve genie' niet meer dan dat: een mythe, maar het blijkt ook nog eens dat creatieve mensen verantwoordelijker zijn dan we denken; zie M. Csikszentmihalyi en J. Nakamura, 'Creativity and Responsibility', in *The Systems Model of Creativity* (Dordrecht: Springer, 2014), 279-92.
- 103 spreekt [...] van 'grit': A.L. Duckworth et al., 'Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee',

- Social Psychological and Personality Science* 2(2) (2011): 174– 81; A.L. Duckworth et al., ‘Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals’, *Journal of Personality and Social Psychology* 92(6) (2007): 1087; zie voor verwante – en zeer interessante – inzichten S. Pressfield, *The War of Art: Break Through the Blocks and Win Your Inner Creative Battles* (New York and Los Angeles: Black Irish Entertainment LLC, 2002). De TED-talk van Angela Duckworth over grit is te vinden op [https://www.youtube.com/watch?v=YMYGaRJNW\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=YMYGaRJNW_8).
- 104 intellectuele/creatieve taken: Zie voor een buitengewoon heldere samenvatting van dit idee Dan Pinks RSA Animate-talk: [www.youtube.com/watch?v=u6XAPnuFjjc](http://www.youtube.com/watch?v=u6XAPnuFjjc). (De video is ook te vinden door te googelen op ‘Dan Pink RSA Animate’.) Of je kunt mijn eigen ideeën over dit onderwerp lezen op [www.psychologytoday.com/blog/sapient-nature/201301/the-myopia-farsightedness-0](http://www.psychologytoday.com/blog/sapient-nature/201301/the-myopia-farsightedness-0). (Te vinden door te googelen op ‘myopia of farsightedness’.)
- 105 *Working Identity*: H. Ibarra, *Working Identity: Unconventional Strategies for Reinventing Your Career* (Cambridge, MA: Harvard Business Press, 2003).
- 107 dingen gaan doen die onze kans [...] vergroten: E. Berkman en M.D. Lieberman, ‘The Neuroscience of Goal-Pursuit: Bridging Gaps Between Theory and Data’, in G. Moskowitz en H. Grant (red.), *The Psychology of Goals* (New York: Guilford Press, 2009), 98–126.
- 107 oefening van het ‘best mogelijke leven’: Ik noemde het altijd ‘oefening van het ideale leven’, maar veranderde dat omdat ‘ideaal’ te idealistisch overkwam op veel van mijn studenten, die zich daardoor lieten afschrikken. ‘Best mogelijke’ leek hun beter bereikbaar.
- 108 wij vaak zelf onze ergste vijand zijn: Dit noemde professor Neff toen ik haar interviewde voor mijn Coursera-cursus; zie <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/8OmBu/week-2-video-10-a-practice-for-when-things-are-not-going-well-self-compassion>. Ze bespreekt dit onderwerp ook in veel van haar wetenschappelijke artikelen, waaronder deze bespreking van ‘zelfmedelijden’: K. Neff, ‘Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself’, *Self and Identity* 2(2) (2003): 85–101. Zie voor een overzicht van haar werk op het gebied van zelfmedelijden K. Neff, *Self-compassion* (Londen: Hachette, 2011).
- 108 motiveren om het een volgende keer beter te doen: Zie K.D. Neff, ‘Self-compassion, Self-esteem, and Well-being’, *Social and Personality Psychology Compass* 5(1) (2011): 1–12.
- 108 deprimeert het negatieve zelfgesprek ons alleen maar: Hierover sprak ik met professor Neff toen ik haar interviewde voor mijn Coursera-cursus, die te vinden is op <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/8OmBu/week-2-video-10-a-practice-for-when-things-are-not-going-well-self-compassion>.

- 111 Er zijn diverse onderzoeken: Zie voor een overzicht van de verschillende positieve effecten van het uitdrukken van dankbaarheid R.A. Emmons, *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007).
- 111 Uit één studie bleek: Zie S.B. Algoe, J. Haidt en S.L. Gable, 'Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life', *Emotion* 8(3) (2008): 425.
- 111 minder last van afgunst en depressiviteit: J.J. Froh et al., 'Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents', *Journal of Happiness Studies* 12(2) (2011): 289–302.
- 111 dankbaarheid een 'metastrategie': Zie S. Lyubomirsky, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin, 2008).

### Hoofdstuk 3A. De derde doodzonde van geluk: smachten naar liefde

- 112 en daarna leeft iedereen nog lang en gelukkig: Mocht je de film willen zien, die heet *Kasam Paida Karne Wale Ki*.
- 112 De behavioristen geloofden zelfs: Zie J.B. Watson, *Behaviorism* (New York: W.W. Norton, 1924) en J. Wolpe, 'Psychotherapy by Reciprocal Inhibition', *Conditional Reflex: A Pavlovian Journal of Research & Therapy* 3(4) (1968): 234–40. Zie voor een korte maar verhelderende bespreking van de literatuur hierover hoofdstuk 6, 'Love and Attachments', in J. Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (New York: Basic Books, 2006; Nederlandse uitgave: *De gelukshypothese*, Spectrum, 2006).
- 113 Hij wilde iets anders bewijzen: H.F. Harlow, M.D. Harlow en S.J. Suomi, 'From Thought to Therapy: Lessons from a Primate Laboratory', *American Scientist* 59 (1971): 538–49. Voor een uitgebreidere bespreking van Harlows onderzoek en de impact ervan, zie D. Blum, *Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science of Affection* (New York: Basic Books, 2011).
- 113 iets wat nooit eerder was gedaan: A.J. Blomquist en H.F. Harlow, 'The Infant Rhesus Monkey Program at the University of Wisconsin Primate Laboratory', *Proceedings of the Animal Care Panel* 11 (1961): 57–64.
- 113 kort na de geboorte: De babyaapjes werden in de regel na hun geboorte zes tot twaalf uur gescheiden van hun moeder; H.F. Harlow, 'The Nature of Love', *American Psychologist* 13(12) (1958): 673.
- 113 de baby's de kans onthield om geknuffeld [...] te worden: Dit en andere feiten in deze paragraaf komen uit *Love at Goon Park* van Deborah Blum.
- 113 groeiden [...] op met psychologische schade: Ibid.

- 113 de apen [...] waren anders: Harlow, Harlow en Suomi, 'From Thought to Therapy'.
- 114 menselijke zuigelingen die geen liefde [...] kregen: R.A. Spitz, 'The Psychogenic Diseases in Infancy – An Attempt at their Etiologic Classification', *Psychoanalytic Study of the Child* 6 (1951), 255-75.
- 114 In een van hun bekendste experimenten: Zie voor een beschrijving van dit en andere experimenten Harlow, 'The Nature of Love'.
- 115 Uit de resultaten bleek: Zie figuur 5 (p. 676) in *ibid.*, dat een overzicht geeft van de resultaten.
- 115 In vervolggexperimenten: Deze experimenten worden beschreven in Blum, *Love at Goon Park*; zie ook H.F. Harlow, 'Love in Infant Monkeys', *Scientific American* 200(6) (1959): 68-74.
- 116 hun vermogen tot liefhebben: Zie voor vergelijkbare resultaten bij ratten T.Y. Zhang en M.J. Meaney, 'Epigenetics and the Environmental Regulation of the Genome and Its Function', *Annual Review of Psychology* 61 (2010): 439-66. Deze onderzoekers toonden aan dat babyratten die door hun moeder (of door een moederfiguur) gelikt en verzorgd werden, opgroeiden tot psychologisch gezondere volwassenen.
- 116-117 René Spitz was een van de pioniers: R.A. Spitz, *The First Year of Life: A Psychoanalytic Study of Normal and Deviant Development of Object Relations* (New York: International Universities Press, 1965).
- 117 Bowlby ontdekte dat bij de jeugdcriminelen: J. Bowlby, *Attachment and Loss*, dl. 3 (New York: Basic Books, 1980).
- 117 blijven we er zelfs als pubers en volwassenen: C. Hazan en P. Shaver, 'Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process', *Journal of Personality and Social Psychology* 52(3) (1987): 511. Zie ook R.F. Baumeister en M.R. Leary, 'The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation', *Psychological Bulletin* 117(3) (1995): 497.
- 117 verbeeld in een Griekse mythe: J.M. Cooper en D.S. Hutchinson (red.), *Plato: Complete Works* (Cambridge, MA: Hackett, 1997).
- 118 lijkt geen enkel probleem onoverkomelijk: Een van mijn favoriete liedjes uit een Bollywoodfilm bevat deze tekst: 'Als ik val kan ik mezelf opvangen; maar als jij mijn hand grijpt, liefste, kan ik de wereld veranderen.' (Het lied is 'O mere dil ke chain' van Kishore Kumar uit de film *Mere Jeevan Saathi*.)
- 118 verliefd zijn [...] meest gekoesterde ervaringen: Zie D. Kahneman et al., 'A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method', *Science* 306(5702) (2004): 1776-80. Van de vijftwintig activiteiten die de deelnemers aan deze studie moesten beoordelen, werd het hebben van 'intieme relaties' het hoogst gewaardeerd.
- 118 emotionele verbondenheid met anderen: Volgens Barbara Fredrickson kunnen we zelfs liefde voelen voor mensen met wie we een korte interactie hebben. Zie B. Fredrickson, *Love 2.0: Creating Happiness and Health in*



- Moments of Connection* (New York: Plume, 2014; Nederlandse uitgave: *Liefde 2.0*, Lannoo, 2013).
- 118 vroege studie door [...] Asch: Het experiment wordt goed samengevat in S.E. Asch, 'Opinions and Social Pressure', *Readings About the Social Animal* 193 (1955): 17-26.
- 119 die sindsdien [...] zijn herhaald: Zie voor een overzicht R. Bond en P.B. Smith, 'Culture and Conformity: A Meta-analysis of Studies Using Asch's (1952b, 1956) Line Judgment Task', *Psychological Bulletin* 119(1) (1996): 111.
- 119 verlangen om banden met anderen aan te gaan: M. Deutsch en H.B. Gerard, 'A Study of Normative and Informational Social Influences upon Individual Judgment', *Journal of Abnormal and Social Psychology* 51(3) (1955): 629.
- 119 In een reeks experimenten: R. Raghunathan en K. Corfman, 'Is Happiness Shared Doubled and Sadness Shared Halved? Social Influence on Enjoyment of Hedonic Experiences', *Journal of Marketing Research* 43(3) (2006): 386-94.
- 121 allerlei lichamelijke en geestelijke aandoeningen: J.T. Cacioppo en W. Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (New York: W.W. Norton & Company, 2008).
- 121 Bij één studie werd onderzocht: E. Diener en M.E. Seligman, 'Very Happy People', *Psychological Science* 13(1) (2002): 81-84. Voor vergelijkbare resultaten over hoe verbinding met anderen mogelijk de beslissende factor is voor welzijn, zie ook J.F. Helliwell, 'Well-Being, Social Capital and Public Policy: What's New?', *The Economic Journal* 116(510) (2006): C34-C45, waarin de auteur schrijft: 'Deelnemers die regelmatig contact hebben met familie, vrienden en burens hebben een SWB van bijna een punt hoger op de schaal van 1 tot 10 dan degenen zonder zulke contacten' (SWB staat voor 'Subjective Well-Being' (subjectief welzijn), een term die onderzoekers gebruiken om geluk aan te duiden). Zie ook Cacioppo en Patrick, *Loneliness*, waar de auteurs beweren (op p. 5): 'Als mensen gevraagd wordt welke genoegen het meest bijdragen aan geluk, noemt de overgrote meerderheid liefde, intimiteit en sociale verbinding boven rijkdom en roem, en zelfs boven fysieke gezondheid.'
- 121 hechtheid van sociale relaties: G.E. Vaillant, *Triumphs of Experience* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012).
- 122 de twee waarbij de deelnemers zich het gelukkigst voelden: Kahneman et al., 'A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience'.
- 122 De resultaten van een ander onderzoek: Deze studie wordt besproken door Shawn Achor in zijn blog voor de *Harvard Business Review*: <https://hbr.org/2011/07/what-giving-gets-you-at-the-of>.
- 123 de behoefte ergens bij te horen: R.F. Baumeister en M.R. Leary, 'The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation', *Psychological Bulletin* 117(3) (1995): 497.

- 123 vaak smachten we: Ibid.
- 123 een neiging die je 'behoefte' zou kunnen noemen: Onderzoekers geven de voorkeur aan de term *anxious attachment* ('angstige hechting') boven behoefte. Er is echter minstens één groep onderzoekers die die laatste term hebben gebruikt. Zie S.S. Rude en B.L. Burnham, 'Connectedness and Neediness: Factors of the DEQ and SAS Dependency Scales', *Cognitive Therapy and Research* 19(3) (1995): 323-40.
- 123 uit diepgewortelde onzekerheden omtrent relaties: M.D.S. Ainsworth et al., *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation* (New York: Psychology Press, 2014); zie ook M.S. Ainsworth, 'Infant-Mother Attachment', *American Psychologist* 34(10) (1979): 932; en Hazan en Shaver, 'Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process'.
- 124 Cindy Hazan en Phillip Shaver: Hazan en Shaver, 'Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process'.
- 124 behoefte noch vermijdingsgedrag het geluk ten goede komt: M. Mikulincer en P.R. Shaver, 'Adult Attachment and Happiness: Individual Differences in the Experience and Consequences of Positive Emotions', in *The Oxford Handbook of Happiness*, S. David, I. Boniwell en A.C. Ayers (red.) (New York: Oxford University Press, 2012), 834-46.
- 124-125 Uit de resultaten van een onderzoek: K. Kafetsios en G.D. Sideridis, 'Attachment, Social Support and Well-being in Young and Older Adults', *Journal of Health Psychology* 11(6) (2006): 863-75.
- 125 dan mensen die veilig gehecht zijn: W. Eng et al., 'Attachment in Individuals with Social Anxiety Disorder: The Relationship Among Adult Attachment Styles, Social Anxiety, and Depression', *Emotion* 1(4) (2001): 365.
- 125 dingen te geringschatten waarover ze makkelijk kunnen beschikken: A.R. Pratkanis en P.H. Farquhar, 'A Brief History of Research on Phantom Alternatives: Evidence for Seven Empirical Generalizations About Phantoms', *Basic and Applied Social Psychology* 13(1) (1992): 103-22.
- 125 nog meer gaan smachten: P.L. Wachtel, *Psychoanalysis and Behavior Therapy: Toward an Integration* (New York: Basic Books, 1977). Zie ook J. T. Cacioppo en L.C. Hawkley, 'People Thinking About People: The Vicious Cycle of Being a Social Outcast in One's Own Mind', in *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying*, 2005, 91-108; en S.K. Egan en D.G. Perry, 'Does Low Self-regard Invite Victimization?', *Developmental Psychology* 34(2) (1998): 299-309.
- 125 niet bevorderlijk voor het geluk: Dit idee werd geopperd door prof. Phillip Shaver toen ik hem interviewde voor mijn Coursera-cursus. Op 1 januari 2016 was ik er echter nog niet in geslaagd dit interview op te nemen in de cursus (ik hield het interview te laat). Maar ik hoop een gedeelte ervan op te nemen in 'versie 2.0' van de cursus. Verschillende studies, waaronder die van Hazan en Shaver (1987) waarover ik eerder sprak, bieden ondersteunend bewijs voor de stelling dat behoeftige mensen zichzelf in een negatiever daglicht stellen dan zelfverzekerde of zelfs ontwijkende mensen.

- Zie bijvoorbeeld J. Spasojević en L.B. Alloy, 'Rumination as a Common Mechanism Relating Depressive Risk Factors to Depression', *Emotion* 1(1) (2001): 25-37, waarin wordt opgemerkt dat behoeftegevoel geassocieerd werd met de neiging te blijven piekeren over negatieve gedachten over jezelf. Vergelijkbare resultaten werden vastgelegd door S. Nolen-Hoeksema, B.E. Wisco en S. Lyubomirsky, 'Rethinking Rumination', *Perspectives on Psychological Science* 3(5) (2008): 400-24.
- 125 bederft de kwaliteit van hun relaties: Zie K. Kafetsios en J.B. Nezlek, 'Attachment Styles in Everyday Social Interaction', *European Journal of Social Psychology* 32(5) (2002): 719-35; en J.A. Feeney en P. Noller, 'Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships', *Journal of Personality and Social Psychology* 58(2) (1990): 281. Zie ook de volgende papers, die vergelijkbare resultaten beschrijven: M.B. Levy en K.E. Davis, 'Lifestyles and Attachment Styles Compared: Their Relations to Each Other and to Various Relationship Characteristics', *Journal of Social and Personal Relationships* 5(4) (1988): 439-71; J.P.R. Keelan, K.L. Dion en K.K. Dion, 'Attachment Style and Heterosexual Relationships Among Young Adults: A Short-Term Panel Study', *Journal of Social and Personal Relationships* 11(2) (1994): 201-14; en J.A. Simpson, 'Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships', *Journal of Personality and Social Psychology* 59(5) (1990): 971.
- 125 Zo vinden vermijders minder bevrediging in hun werk: M. Krausz, A. Bizman en D. Braslavsky, 'Effects of Attachment Style on Preferences for and Satisfaction with Different Employment Contracts: An Exploratory Study', *Journal of Business and Psychology* 16(2) (2001): 299-316.
- 126 Vermijders zijn ook geneigd: D.L. Vogel en M. Wei, 'Adult Attachment and Help-Seeking Intent: The Mediating Roles of Psychological Distress and Perceived Social Support', *Journal of Counseling Psychology* 52(3) (2005): 347.
- 126 vermijders niet zulke goede leiders zijn: R. Davidovitz et al., 'Leaders as Attachment Figures: Leaders' Attachment Orientations Predict Leadership-Related Mental Representations and Followers' Performance and Mental Health', *Journal of Personality and Social Psychology* 93(4) (2007): 632. Zoals deze auteurs schrijven: 'Ontwijken van hechting door leiders werd negatief geassocieerd met prosociale motieven om te leiden, met het niet in staat zijn veiligheid te bieden, en met slechter sociaal-emotioneel functioneren en op de lange termijn een slechtere mentale gezondheid bij hun volgers.'
- 126 zijn dus ook vermijders gefrustreerd: Dit idee werd geopperd door prof. Phillip Shaver toen ik hem interviewde voor mijn Coursera-cursus. Op 1 januari 2016 was ik er echter nog niet in geslaagd dit interview op te nemen in de cursus (ik hield het interview te laat). Maar ik hoop een gedeelte ervan op te nemen in 'versie 2.0' van de cursus.

- 126 tijdelijk het gevoel van veilige hechting: M. Mikulincer en P.R. Shaver, 'Attachment Security, Compassion, and Altruism', *Current Directions in Psychological Science* 14(1) (2005): 34-38.
- 126 een gevoel van geborgenheid kan geven: M. Mikulincer et al., 'Attachment, Caregiving, and Altruism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping', *Journal of Personality and Social Psychology* 89(5) (2005): 817-39.
- 127 'vindt, herinnert en verbindt': S.B. Algoe, 'Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships', *Social and Personality Psychology Compass* 6(6) (2012): 455-69.
- 128 Tevens vermindert het behoeftigheid: S.L. Shapiro, K.W. Brown en G.M. Biegel, 'Teaching Self-care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training', *Training and Education in Professional Psychology* 1(2) (2007): 105.
- 128 het 'zelfsussende' systeem: Zie P. Gilbert en C. Irons, 'Focused Therapies and Compassionate Mind Training for Shame and Self-attacking', in P. Gilbert (red.), *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (Londen: Routledge), 263-325. Het idee dat zelfcompassie kan leiden tot meer zekerheid in relaties (en daardoor tot een betere kwaliteit van die relaties) werd ook geopperd door prof. Kristin Neff toen ik haar interviewde voor mijn Coursera-cursus. Het interview is te vinden op <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/8OmBu/week-2-video-10-a-practice-for-when-things-are-not-going-well-self-compassion>.
- 128 eenzaamheidsschaal: D.W. Russell, 'UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure', *Journal of Personality Assessment* 66(1) (1996): 20-40.
- 132 ECR: Deze schaal komt uit M. Wei et al., 'The Experiences in Close Relationship Scale (ECR) – Short Form: Reliability, Validity, and Factor Structure', *Journal of Personality Assessment* 88(2) (2007): 187-204.
- 134 Oefening in zelfcompassie: Deze oefening komt van de website van Kristin Neff: [www.selfcompassion.org/self\\_compassion\\_exercise.pdf](http://www.selfcompassion.org/self_compassion_exercise.pdf). Op de site staan nog meer oefeningen en andere hulpmiddelen, waaronder mp3-geluidsbestanden met instructies voor de oefeningen.

### Hoofdstuk 3B. De derde gewoonte van heel gelukkige mensen: de behoefte om lief te hebben (en te geven)

- 137 Bij een enquête: E.W. Dunn, L.B. Aknin en M.I. Norton, 'Spending Money on Others Promotes Happiness', *Science* 319(5870) (2008): 1687-88. 69 van de 109 deelnemers (63 procent) dachten dat ze gelukkiger zouden worden als ze geld aan zichzelf zouden uitgeven.

- 138 een onderzoek dat aan de University of British Columbia is uitgevoerd: Ibid.
- 139 schijnbaar ongelooflijke – conclusie van een enquête: L.B. Aknin et al., ‘Prosocial Spending and Well-being: Cross-cultural Evidence for a Psychological Universal’, *Journal of Personality and Social Psychology* 104(4) (2013): 635.
- 139 hebben wetenschappers de samenhang onderzocht: Ibid.
- 139 inkomen per hoofd van de bevolking: Cijfers geraadpleegd op 16 september 2015 op [www.indexmundi.com/facts/indicators/ NY.GDP.PCAP.CD/rankings](http://www.indexmundi.com/facts/indicators/NY.GDP.PCAP.CD/rankings).
- 140 geld uitgeven aan anderen maakte mensen gelukkiger: Zie voor een lezersvriendelijke en verhelderende bespreking van de relevante literatuur over dit onderwerp hoofdstuk 5, ‘Invest in Others’, in E. Dunn en M. Norton, *Happy Money: The Science of Smarter Spending* (New York: Simon & Schuster, 2013).
- 140 De positieve effecten van altruïsme op geluk: Ibid.
- 140 *cute aggression*: O.R. Aragón et al., ‘Dimorphous Expressions of Positive Emotion Displays of Both Care and Aggression in Response to Cute Stimuli’, *Psychological Science* 26(3) (2015): 259-73.
- 141 In een van de onderzoeken kregen twintig peuters: L.B. Aknin, J.K. Hamlin en E.W. Dunn, ‘Giving Leads to Happiness in Young Children’, *PLOS ONE* 7(6) (2012): e39211.
- 142 Diverse andere studies hebben dat ook bevestigd: F. Warneken en M. Tomasello, ‘Altruistic Helping in Human Infants and Young Chimpanzees’, *Science* 311(5765) (2006): 1301-3; zie voor een lezersvriendelijke samenvatting van dit artikel [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/what\\_motivates\\_kids\\_to\\_help\\_others](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_motivates_kids_to_help_others) en [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/little\\_helpers/](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/little_helpers/). Zie ook Dunn en Norton, *Happy Money*, voor een overzicht van het onderzoek naar het effect van altruïsme op geluk.
- 143 Neem de resultaten van een studie: C.E. Schwartz en R.M. Sendor, ‘Helping Others Helps Oneself: Response Shift Effects in Peer Support’, *Social Science & Medicine* 48(11) (1999): 1563-75.
- 143 hebben de onderzoekers gemeten hoe behulpzaam de deelnemers: Deze studie wordt geciteerd op p. 130 van S. Lyubomirsky, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin, 2008; Nederlandse editie: *De maakbaarheid van het geluk*, Archipel, 2007). Andere studies vonden ondersteunend bewijs voor het wederkerige effect van generositeit, waaronder die van Algoe et al. (2008) die genoemd werd in hoofdstuk 2B: S.B. Algoe, J. Haidt en S.L. Gable, ‘Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life’, *Emotion* 8(3) (2008): 425. Zie voor een overzicht van het veld R.L. Trivers, ‘The Evolution of Reciprocal Altruism’, *Quarterly Review of Biology* (1971): 35-57.

- 143-144 geven en lichamelijke gezondheid: E.W. Dunn et al., 'On the Costs of Self-interested Economic Behavior: How Does Stinginess Get Under the Skin?', *Journal of Health Psychology* 15(4) (2010): 627-33.
- 144 vertellen we onszelf: G.M. Williamson en M.S. Clark, 'Providing Help and Desired Relationship Type as Determinants of Changes in Moods and Self-evaluations', *Journal of Personality and Social Psychology* 56(5) (1989): 722.
- 144 we kunnen al volstaan met een klein vrijgevig gebaar: Z. Chance en M.I. Norton, 'I Give, Therefore I Have: Giving and Subjective Wealth', working paper, Yale University, 2014.
- 144 dat vrijgevigheid zoveel effect op geluk heeft: Ik had de eer Michael Norton, de onderzoeker die de laatste jaren waarschijnlijk het meeste werk heeft gedaan op het gebied van het effect van pro sociaal gedrag op geluk, te mogen interviewen voor mijn Coursera-cursus. Mike vat in de interviews veel van de resultaten samen die ik hier heb besproken; ze zijn te vinden op <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/ABiEE/week-3-video-8-why-the-need-to-love-and-give-enhances-happiness>. Om te lezen over de effecten van generositeit op het welzijn, zie J.A. Piliavin, 'Doing Well by Doing Good: Benefits for the Benefactor', in C.L.M. Keyes en J. Haidt (red.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (Washington, DC: APA, 2003), 227-47.
- 144-145 dat medeleven ons 'soft' maakt: Zie J. Aaker, K.D. Vohs en C. Mogilner, 'Nonprofits Are Seen as Warm and For-profits as Competent: Firm Stereotypes Matter', *Journal of Consumer Research* 37(2) (2010): 224-37. Zie voor vergelijkbaar onderzoek M.G. Luchs et al., 'The Sustainability Liability: Potential Negative Effects of Ethicality on Product Preference', *Journal of Marketing* 74(5) (2010): 18-31.
- 145 *Give and Take*: A. Grant, *Give and Take: A Revolutionary Approach to Success* (Londen: Hachette UK, 2013).
- 145 In een studie: Deze studie wordt geciteerd in *ibid*. Adam Grant interpreteert de resultaten als volgt: stel je voor dat jij en ik allebei € 60{w}000 per jaar verdienen. Ik geef € 1600 aan een goed doel; jij € 2500. Hoewel jij € 900 meer hebt gegeven dan ik, zul je het komende jaar volgens de uitkomsten van Grant € 3375 meer verdienen dan ik. Hoe vreemd het ook mag klinken, mensen die meer geven, gaan meer verdienen.
- 145 'werkaltuïsten' en 'werkisolators': De details van deze studie zijn te vinden op deze website, geraadpleegd op 16 september 2015: <https://hbr.org/2011/07/what-giving-gets-you-at-the-of>.
- 145-146 'Het blijkt dat geven [...]': *Ibid*.
- 146 verzorgers van patiënten met alzheimer: B.A. Esterling et al., 'Chronic Stress, Social Support, and Persistent Alterations in the Natural Killer Cell Response to Cytokines in Older Adults', *Health Psychology* 13(4) (1994): 291.
- 147 op de langere termijn een gunstiger effect: Grant, *Give and Take*. Naast op anderen gerichte en onbaatzuchtige gevers spreekt Adam Grant nog

- van twee andere soorten mensen: ‘nemers’, die, zoals de term al aangeeft, egocentrisch zijn en vooral gedreven worden door de wil te profiteren van anderen, en ‘matchers’, die geïnteresseerd zijn in eerlijkheid en gelijkheid. Matchers voelen zich verplicht iets terug te geven als iemand hun iets geeft en vinden dat ze het recht hebben iets terug te krijgen als ze iemand iets geven. Ik interviewde Reb Rebele, een van Grants projectmedewerkers, voor mijn Coursera-cursus over dit onderwerp. Het interview is te vinden op <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/LWoDi/week-3-video-9-the-rules-for-giving-when-does-giving-enhance-happiness-and>.
- 147 twee strategieën: Ibid. Reb Rebele licht deze strategieën toe in mijn Coursera-cursus. Fragmenten uit het interview zijn te vinden op <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/LWoDi/week-3-video-9-the-rules-for-giving-when-does-giving-enhance-happiness-and>.
- 148 mensen die zien welk effect hun vrijgevigheid heeft: Zie hoofdstuk 5, ‘Invest in Others’, in Dunn en Norton, *Happy Money*.
- 148 cadeaukaart van tien dollar van Starbucks: L.B. Aknin et al., ‘It’s the Recipient That Counts: Spending Money on Strong Social Ties Leads to Greater Happiness Than Spending on Weak Social Ties’, *PLOS ONE* 6(2) (2011): e17018.
- 149 anderen, vooral onbekenden, eerder zelfzuchtig: J.P. Mitchell, C.N. Macrae en M.R. Banaji, ‘Dissociable Medial Prefrontal Contributions to Judgments of Similar and Dissimilar Others’, *Neuron* 50(4) (2006): 655–63.
- 149 dat er veel aardigheid en vrijgevigheid in de wereld is: Een reclamefilmpje van (uitgerekend) Coca-Cola laat de aanwezigheid daarvan heel goed zien – via beveiligingscamera’s. Het filmpje is te vinden op [www.wimp.com/colacameras](http://www.wimp.com/colacameras) (of door te googelen op ‘coca cola security camera commercial’).
- 150 een voorkeur hebben voor negatieve verhalen: Volgens dit artikel ‘weegt slecht nieuws zoveel zwaarder dan goed nieuws dat er voor elke zeventien negatieve nieuwsberichten maar één positief nieuwsbericht is’: [www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201012/why-we-love-bad-news](http://www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201012/why-we-love-bad-news). Verhalen in de media blijven negatief (of zijn steeds negatiever geworden) ondanks lagere misdadcijfers: <http://positivenews.org.uk/2015/culture/media/17119/traditional-media-questioning-focus-negative-news-claims-radio-documentary/>. De media focussen meer op negatief (in plaats van positief) nieuws in de financiële sector: <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/Media%20Coverage%20of%20Banking%20and%20Financial%20News.pdf>. Voor een goed overzicht van de mate waarin negatieve berichtgeving in de media onze waarnemingen en angsten vormt, zie B. Glassner, *The Culture of Fear: Why Americans Are Afraid of the Wrong Things: Crime, Drugs, Minorities, Teen Moms, Killer Kids, Mutant Microbes, Plane Crashes, Road Rage, & So Much More* (New York: Basic Books, 2010).

- 150 *Happiness Hypothesis*: J. Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (New York: Basic Books, 2006; Nederlandse uitgave: *De gelukshypothese*, Spectrum, 2006).
- 151 ‘slecht is sterker dan goed’: Baumeister et al. (2001) bieden een uitstekend overzicht van de vele gebieden waarop ‘slecht’ zwaarder weegt dan ‘goed’ (als het gaat om het trekken van onze aandacht): R.F. Baumeister et al., ‘Bad Is Stronger than Good’, *Review of General Psychology* 5(4) (2001): 323.
- 151 vijf positieve opmerkingen: Deze ‘vijf-tegen-één-regel’ is gebaseerd op een aantal bevindingen van John Gottman en zijn collega’s; zie voor een bespreking J. Gottman en N. Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country’s Foremost Relationship Expert* (New York: Harmony, 2015).
- 151 drie positieve ervaringen: De 3:1-verhouding van positieve en negatieve ervaringen wordt de ‘Losada-ratio’ genoemd, naar een van de auteurs van het artikel waarin deze verhouding voor het eerst werd erkend als van belang voor ‘floreren’: B.L. Fredrickson en M.F. Losada, ‘Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing’, *American Psychologist* 60(7) (2005): 678. Er is echter enige controverse over deze regel; zie N.J. Brown, A.D. Sokal en H.L. Friedman, ‘The Complex Dynamics of Wishful Thinking: The Critical Positivity Ratio’, *American Psychologist* 68(9) (2013): 801-13.
- 156 schaal van levenstevredenheid: E.D. Diener et al., ‘The Satisfaction with Life Scale’, *Journal of Personality Assessment* 49(1) (1985): 71-75.

#### Hoofdstuk 4A. De vierde doodzonde van geluk: te veel willen controleren

- 160 angst voor de dood: S. Solomon, J. Greenberg en T. Pyszczynski, ‘A Terror Management Theory of Social Behavior: The Psychological Functions of Self-esteem and Cultural Worldviews’, *Advances in Experimental Social Psychology* 24(93) (1991): 159.
- 160 *terror management theory*: Zie voor een bespreking J. Greenberg, S. Solomon en T. Pyszczynski, *Terror Management Theory of Self-esteem and Cultural Worldviews: Empirical Assessments and Conceptual Refinements* (San Diego: Academic Press, 1997). Zie voor een aangenaam toegankelijk overzicht van de literatuur *Flight from Death: The Quest for Immortality*, een documentaire gebaseerd op het boek *Denial of Death* van Ernst Becker, waarmee hij de Pulitzer Prize won (en waar TMT op zijn minst deels op is gebaseerd), en op TMT zelf. (Sheldon Solomon, een van de onderzoekers die betrokken waren bij de ontwikkeling van TMT, komt vrij uitgebreid aan het woord in de documentaire.) Zie E. Becker, *The Denial*



- of Death* (New York: Simon & Schuster, 2007) en *Flight from Death: The Quest for Immortality* (2005), producers Greg Bennick en Patrick Shen.
- 160 een van de eerste studies op dit gebied: A. Rosenblatt et al., 'Evidence for Terror Management Theory: I. The Effects of Mortality Salience on Reactions to Those Who Violate or Uphold Cultural Values', *Journal of Personality and Social Psychology* 57(4) (1989): 681.
- 161 werd aan christelijke studenten gevraagd: J. Greenberg et al., 'Evidence for Terror Management Theory II: The Effects of Mortality Salience on Reactions to Those Who Threaten or Bolster the Cultural Worldview', *Journal of Personality and Social Psychology* 58(2) (1990): 308.
- 161 (pijnlijk) hete saus uit te schenken: H.A. McGregor et al., 'Terror Management and Aggression: Evidence That Mortality Salience Motivates Aggression Against Worldview-Threatening Others', *Journal of Personality and Social Psychology* 74(3) (1998): 590.
- 161 wilden ze de deelnemers geen ernstig letsel toebrengen: Zie voor een bespreking van dit onderwerp J.D. Lieberman et al., 'A Hot New Way to Measure Aggression: Hot Sauce Allocation', *Aggressive Behavior* 25(5) (1999): 331-48.
- 162 een andere politieke overtuiging: Als ik deelnemer was geweest aan het onderzoek, had ik misschien meer hete saus gegeven aan iemand die ik aardig vond – ik houd zelf van hete saus en krijg tranen in mijn ogen (van dankbaarheid) als iemand een extra pittige maaltijd voor me klaarmaakt. Maar het punt van de studie is duidelijk: mensen die herinnerd worden aan de dood hebben niet alleen een negatieve houding, maar *handelen* zelfs vijandig tegen degenen die ze zien als anders dan zichzelf.
- 162 minstens zes manieren: Hier zijn een paar manieren waarop we proberen controle te krijgen of behouden (zelfs als het alleen maar vermeende controle is): 1. Illusie van controle: E.J. Langer, 'The Illusion of Control', *Journal of Personality and Social Psychology* 32(2) (1975): 311. 2. Overmoed: D.A. Moore en P.J. Healy, 'The Trouble with Overconfidence', *Psychological Review* 115(2) (2008): 502. 3. Psychologische afsluiting: A.W. Kruglanski en D.M. Webster, 'Motivated Closing of the Mind: "Seizing" and "Freezing"', *Psychological Review* 103(2) (1996): 263. 4. Vermijden van een beslissing: C.J. Anderson, 'The Psychology of Doing Nothing: Forms of Decision Avoidance Result from Reason and Emotion', *Psychological Bulletin* 129(1) (2003): 139. 5. Cognitieve dissonantie: L. Festinger, *A Theory of Cognitive Dissonance*, vol. 2 (Palo Alto, CA: Stanford University Press, 1962). 6. *Predecisional distortion*: J.E. Russo, M.G. Meloy en V.H. Medvec, 'Predecisional Distortion of Product Information', *Journal of Marketing Research* (1998): 438-52.
- 163 helderheid omtrent de redenen voor onze beslissingen: A. Tversky en E. Shafir, 'Choice Under Conflict: The Dynamics of Deferred Decision', *Psychological Science* 3(6) (1992): 358-61.

- 164 blijkt te geven van overmoedigheid: Zie voor een bespreking Moore en Healy, 'The Trouble with Overconfidence'.
- 164 moeilijke en complexe onderwerpen: Ibid.
- 165 illusie van controle: Langer, 'The Illusion of Control'. Zie voor een overzicht hiervan P.K. Presson en V.A. Benassi, 'Illusion of Control: A Meta-analytic Review', *Journal of Social Behavior & Personality* 11(3) (1996): 493-510.
- 165 onderzoek rond een loterij: Langer, 'The Illusion of Control'.
- 165 minder bang zijn om te rijden dan om te vliegen: A. Tversky en D. Kahneman, 'Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases', *Science* 185(4157) (1974): 1124-31.
- 166 de door ons gewenste resultaten zullen behalen: A. Bandura, 'Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change', *Psychological Review* 84 (1977): 191-215.
- 166 zelfeffectiviteit of competentie is bevorderlijk voor ons geluk: Het idee dat een gevoel van doeltreffendheid en competentie het welzijn verhoogt is een van de voornaamste thema's in de zelfbeschikkingstheorie; zie voor een bespreking R.M. Ryan en E.L. Deci, 'Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being', *American Psychologist* 55(1) (2000): 68-78. Zie ook C. Peterson en M.E. Seligman, 'Explanatory Style and Illness', *Journal of Personality* 55(2) (1987): 237-65.
- 166 niet door iemand anders gecontroleerd worden: L.A. Leotti, S.S. Iyengar en K.N. Ochsner, 'Born to Choose: The Origins and Value of the Need for Control', *Trends in Cognitive Sciences* 14(10) (2020): 457-63.
- 166 persoonlijke autonomie is [...] belangrijk doel: Ryan en Deci, 'Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being'.
- 166 onderzoek dat in een bejaardenhuis is uitgevoerd: J. Rodin en E.J. Langer, 'Long-term Effects of a Control-Relevant Intervention with the Institutionalized Aged', *Journal of Personality and Social Psychology* 35(12) (1977): 897.
- 166 dat ditmaal op ratten werd uitgevoerd: S.I. Dworkin, S. Mirkis en J.E. Smith, 'Response-Dependent Versus Response-Independent Presentation of Cocaine: Differences in the Lethal Effects of the Drug', *Psychopharmacology* 117(3) (1995): 262-66.
- 167 vaak ook meer bereiken: J.M. Burger, 'Desire for Control and Achievement-Related Behaviors', *Journal of Personality and Social Psychology* 48(6) (1985): 1520-33. Zie voor vergelijkbaar onderzoek naar de positieve effecten van de behoefte aan controle A. Bandura en R. Wood, 'Effect of Perceived Controllability and Performance Standards on Self-regulation of Complex Decision Making', *Journal of Personality and Social Psychology* 56(5) (1989): 805-14; en J.M. Burger, 'Effects of Desire for Control on At-

- contributions and Task Performance', *Basic and Applied Social Psychology* 8(4) (1987): 309-20.
- 167 te veel willen controleren is niet goed voor geluk: Hoewel Jerry Burger, hoogleraar aan Santa Clara University en een van de pioniers op het gebied van de behoefte aan controle, een groot voorstander is van het idee dat controle willen hebben een goed iets is, gaf hij (toen ik hem interviewde voor mijn Coursera-cursus) toe dat al te veel controle willen hebben leidt tot de negatieve effecten die ik in dit hoofdstuk bespreek. Op 1 januari 2016 was ik er echter nog niet in geslaagd dit interview op te nemen in de cursus (ik hield het interview te laat). Maar ik hoop een gedeelte ervan op te nemen in 'versie 2.0' van de cursus.
- 168 ons verlangen om iets te doen: A. Litt, U. Khan en B. Shiv, 'Lusting While Loathing: Parallel Counterdriving of Wanting and Liking', *Psychological Science* 21(1) (2010): 118-25.
- 168 eerder een grotere hoeveelheid [...] zullen kopen: B. Wansink, R.J. Kent en S. Hoch, 'An Anchoring and Adjustment Model of Purchase Quantity Decisions', *Journal of Marketing Research* (1998): 71-81. Voor een meer algemene bespreking van hoe 'schaarste' de vermeende waarde (van het schaarse object) verhoogt, zie hoofdstuk 7, 'Scarcity', van het uitstekende boek van Robert Cialdini, *Influence: Science and Practice*, dl. 4 (Boston: Pearson Education, 2009; Nederlandse uitgave: Academic Service, 2009). (Het boek is ook te vinden op [www.iiit.ac.in/~bipin/files/Dawkins/July/Robert%20Cialdini%20%20Influence%252C%20Science%20and%20Practice.pdf](http://www.iiit.ac.in/~bipin/files/Dawkins/July/Robert%20Cialdini%20%20Influence%252C%20Science%20and%20Practice.pdf).) Zie ook A.R. Pratkanis en P.H. Farquhar, 'A Brief History of Research on Phantom Alternatives: Evidence for Seven Empirical Generalizations About Phantoms', *Basic and Applied Social Psychology* 13(1) (1992): 103-22.
- 168 'Psychologische reactantie': J.W. Brehm, *A Theory of Psychological Reactance* (Oxford: Academic Press, 1966).
- 169 anderen te veel te willen controleren: Anderen controleren kan leiden tot woede, die weer kan leiden tot behoefte aan controle, zoals Lemay et al. hebben aangetoond (2012). Proberen anderen te controleren kan bij hen dus de behoefte opwekken juist jou te controleren. E.P. Lemay Jr., N.C. Overall en M.S. Clark, 'Experiences and Interpersonal Consequences of Hurt Feelings and Anger', *Journal of Personality and Social Psychology* 103(6) (2012): 982.
- 169 aan deelnemers met een sterke en [...] een geringe behoefte: Feitelijk was het in deze studie de 'behoefte aan macht' die gemanipuleerd werd, maar voor alle praktische doeleinden is de behoefte aan macht hetzelfde als de behoefte aan controle. Zie E.M. Fodor en D.P. Wick, 'Need for Power and Affective Response to Negative Audience Reaction to an Extemporaneous Speech', *Journal of Research in Personality* 43(5) (2009): 721-26. Zie voor conceptueel verwante resultaten K.L. Sommer et al., 'Sex and Need for

- Power as Predictors of Reactions to Disobedience', *Social Influence* 7(1) (2012): 1-20.
- 170 Het blijkt dat we onze beste beslissingen nemen: Zie het werk van Charlan Nemeth en collega's, bijvoorbeeld C.J. Nemeth en M. Ormiston, 'Create Idea Generation: Harmony Versus Stimulation', *European Journal of Social Psychology*, 37(3) (2007): 524-35, en C.J. Nemeth et al., 'The Liberating Role of Conflict in Group Creativity: A Study in Two Countries', *European Journal of Social Psychology* 34(4) (2004): 365-74. Zie voor een lezersvriendelijke bespreking van deze literatuur [www.newyorker.com/magazine/2012/01/30/groupthink](http://www.newyorker.com/magazine/2012/01/30/groupthink). Zie voor verwant onderzoek naar de mate waarin blootstelling aan verschillende standpunten de kwaliteit van beslissingen verhoogt K.W. Phillips, K.A. Liljenquist en M.A. Neale, 'Is the Pain Worth the Gain? The Advantages and Liabilities of Agreeing with Socially Distinct Newcomers', *Personality & Social Psychology Bulletin* 35(3) (2009): 336-50.
- 171 als het verlangen om resultaten te behalen u controleert: Zo'n verlangen vertoont parallellen met wat prof. Robert Vallerand van de Université du Québec a Montréal 'obsessieve' (versus 'harmonieuze') passie noemt. Hij bespreekt in vele artikelen het verschil tussen die twee soorten en waarom de laatste de voorkeur verdient, bijvoorbeeld in R.J. Vallerand et al., 'Les Passions de l'Ame: On Obsessive and Harmonious Passion', *Journal of Personality and Social Psychology* 85(4) (2003): 756-67. Zijn standpunten worden ook samengevat in een lezing die hij gaf in 2012, te vinden op [www.youtube.com/watch?v=kulUtp0KyiQ](http://www.youtube.com/watch?v=kulUtp0KyiQ) (of door te googelen op 'Robert Vallerand talk').
- 171 in een overvolle kamer: J.M. Burger, J.A. Oakman en N.G. Bullard, 'Desire for Control and the Perception of Crowding', *Personality and Social Psychology Bulletin* 9(3) (1983): 475-79.
- 171 verkopers ontevredener waren: R.R. Mullins et al., 'You Don't Always Get What You Want, and You Don't Always Want What You Get: An Examination of Control-Desire for Control Congruence in Transactional Relationships', *The Journal of Applied Psychology* 100(4) (2014): 1073-88.
- 171 hun bloeddruk omhoogschiet: S. Watanabe, M. Iwanaga en Y. Ozeki, 'Effects of Controllability and Desire for Control on Coping and Stress Responses', *Japanese Journal of Health Psychology* 15(1) (2002): 32-40.
- 171 als het leven niet volgens plan verloopt: Zie A. Brouillard, S. Lapierre en M. Alain, 'Le bonheur et ses relations avec le désir de contrôle et la perception de contrôle', *Revue Québécoise de Psychologie* 20(2) (1999): 223-40, en C. Amoura et al., 'Desire for Control, Perception of Control: Their Impact on Autonomous Motivation and Psychological Adjustment', *Motivation and Emotion* 38(3) (2014): 323-35.
- 171 meer bereid om roekeloos te rijden: T.B. Hammond en M.S. Horswill, 'The Influence of Desire for Control on Drivers' Risk-Taking Behaviour',

- Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour* 4(4) (2001): 271-77.
- 172 eerder geld verliezen met gokken: J.M. Burger en D.A. Schnerring, 'The Effects of Desire for Control and Extrinsic Rewards on the Illusion of Control and Gambling', *Motivation and Emotion* 6(4) (1982): 329-35.
- 172 eerder bijgelovig zijn: G. Keinan, 'The Effects of Stress and Desire for Control on Superstitious Behavior', *Personality and Social Psychology Bulletin* 28(1) (2002): 102-8. In dezelfde lijn heeft de beroemde psychoanalyticus Carl Jung gesuggereerd dat mensen die een trauma hebben opgelopen (zoals Europeanen na de Tweede Wereldoorlog) kunnen gaan geloven in waanideeën om vermeende controle te krijgen over chaotische levenssituaties. Zie C.G. Jung, *Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Sky* (Psychology Press, 2014).
- 172 geobsedeerd zijn door iets een negatief effect heeft: T. Curran et al., 'The Psychology of Passion: A Meta-analytical Review of a Decade of Research on Intrapersonal Outcomes', *Motivation and Emotion* (2015): 1-25; R.J. Vallerand, 'On Passion for Life Activities: The Dualistic Model of Passion', *Advances in Experimental Social Psychology* 42 (2010): 97-193. Zie voor een overzicht van dit onderwerp Vallerand et al., 'Les Passions de l'Âme'.
- 172 zomaar een dollar: T.D. Wilson et al., 'The Pleasures of Uncertainty: Prolonging Positive Moods in Ways People Do Not Anticipate', *Journal of Personality and Social Psychology* 88(1) (2005): 5-21. Zie voor vergelijkbaar onderzoek G.S. Berns et al., 'Predictability Modulates Human Brain Response to Reward', *The Journal of Neuroscience* 21(8) (2001): 2793-98; J. Vosgerau, K. Wertenbroch en Z. Carmon, 'Indeterminacy and Live Television', *Journal of Consumer Research* 32(4) (2006): 487-95; en A. Valenzuela, B. Mellers en J. Strebel, 'Pleasurable Surprises: A Cross-cultural Study of Consumer Responses to Unexpected Incentives', *Journal of Consumer Research* 36(5) (2010): 792-805.
- 173 *Curious?*: T. Kashdan, *Curious?* (New York: HarperCollins e-books, 2014).
- 173 negatieve gevoelens versterken: B.A. Mellers en I. Ritov, 'How Beliefs Influence the Relative Magnitude of Pleasure and Pain', *Journal of Behavioral Decision Making* 23(4) (2010): 369-82.
- 173-174 het gevoel te weinig tijd te hebben: T. Kasser en K.M. Sheldon, 'Time Affluence as a Path Toward Personal Happiness and Ethical Business Practice: Empirical Evidence from Four Studies', *Journal of Business Ethics* 84(2) (2009): 243-55. Zie voor een lezersvriendelijke samenvatting van de mate waarin tijdgebrek geluk vermindert en stress vergroot B. Schulte, *Overwhelmed: How to Work, Love, and Play When No One Has the Time* (New York: Macmillan, 2015).
- 174 hoe meer succes we hebben [...] te weinig tijd hebben: S.E. DeVoe en J. Pfeffer, 'When Time Is Money: The Effect of Hourly Payment on the Evaluation of Time', *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 104(1) (2007): 1-13; zie voor gerelateerde onderzoeksresultaten D.S.

- Hamermesh en J. Lee, 'Stressed Out on Four Continents: Time Crunch or Yuppie Kvetch?', *The Review of Economics and Statistics* 89(2) (2007): 374-83, en W. Ng et al., 'Affluence, Feelings of Stress, and Well-being', *Social Indicators Research* 94(2) (2009): 257-71. Zie voor een lezersvriendelijke samenvatting van het belang van een overvloed van tijd voor het welzijn [www.bostonglobe.com/ideas/2012/09/08/how-make-time-expand/26nkSfyQPEetCXXoFeZEZM/story.html](http://www.bostonglobe.com/ideas/2012/09/08/how-make-time-expand/26nkSfyQPEetCXXoFeZEZM/story.html). Het artikel is ook te vinden door te googelen op 'How to make time expand Boston Globe'.
- 174 De resultaten van een recent onderzoek: S.E. DeVoe en J. Pfeffer, 'Time Is Tight: How Higher Economic Value of Time Increases Feelings of Time Pressure', *Journal of Applied Psychology* 96(4) (2011): 665-76.
- 174 het gevoel hebben dat ze meer tijd hebben: C. Mogilner, Z. Chance en M.I. Norton, 'Giving Time Gives You Time', *Psychological Science* 23(10) (2012): 1233-38.
- 174 ons het gevoel geven dat we tijd overhebben: M. Rudd, K.D. Vohs en J. Aaker, 'Awe Expands People's Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-being', *Psychological Science* 23(10) (2012): 1130-36.
- 176 Schaal 1: de behoefte aan controle: J.M. Burger en H.M. Cooper, 'The Desirability of Control', *Motivation and Emotion* 3(4) (1979): 381-93.
- 179 Schaal 2: maximizers en satisficers: B. Schwartz et al., 'Maximizing Versus Satisficing: Happiness Is a Matter of Choice', *Journal of Personality and Social Psychology* 83(5) (2002): 1178-97.
- 180 Het interpreteren van uw gecombineerde scores: Ik kwam tot deze gecombineerde interpretatie op basis van mijn begrip van deze schalen en mijn gesprek met Jerry Burger nadat ik hem geïnterviewd had voor mijn Coursera-course. Op 1 januari 2016 had ik nog geen kans gezien dat interview op te nemen in de cursus (ik hield het interview te laat). Maar ik hoop een deel ervan op te nemen in 'versie 2.0' van de cursus.
- 181 geringe neiging tot controle: Te laag scoren op controlebehoefte is net zo funest voor geluk als te hoog scoren, vooral in omstandigheden waarin de vermeende controle groot is. Zie voor meer over dit onderwerp G.W. Evans, D.H. Shapiro en M.A. Lewis, 'Specifying Dysfunctional Mismatches Between Different Control Dimensions', *British Journal of Psychology* 84(2) (1993): 255-73.

## Hoofdstuk 4B. De vierde gewoonte van heel gelukkige mensen: interne controle

- 183 de neiging om ons te veel voor te stellen van vakantieplezier: T.R. Mitchell et al., 'Temporal Adjustments in the Evaluation of Events: The "Rosy View"', *Journal of Experimental Social Psychology* 33(4) (1997): 421-48. Zie voor vergelijkbare resultaten L. Van Boven en L. Ashworth, 'Looking

- Forward, Looking Back: Anticipation Is More Evocative than Retrospection', *Journal of Experimental Psychology: General* 136(2) (2007): 289.
- 183 selectief nagenieten van de positieve gebeurtenissen: Mitchell et al. (1997) noemen dit als een van de redenen voor het 'roze bril-effect'; zie Mitchell et al., 'Temporal Adjustments in the Evaluation of Events'.
- 183 verwachten we ook dat weekends leuker zullen zijn: R. Raghunathan en A. Mukherjee, 'Hope to Enjoy Is More Enjoyed than Hope Enjoyed', ongepubliceerd manuscript, University of Texas, Austin, 2011.
- 183 komen hartaanvallen vaker voor: Zie [www.drstinatra.com/heart-attack-risk-factors-rise-on-mondays](http://www.drstinatra.com/heart-attack-risk-factors-rise-on-mondays); [www.nytimes.com/2006/03/14/health/14real.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2006/03/14/health/14real.html?_r=0).
- 183 stellen we ons voor dat we op een ongerept strand liggen: T. Mitchell en L. Thompson, 'A Theory of Temporal Adjustments of the Evaluation of Events: Rosy Prospection and Rosy Retrospection', *Advances in Managerial Cognition and Organizational Information Processing* 5 (1994): 85-114. Het idee dat we zowel gebeurtenissen in de verre toekomst als in het verleden idealiseren komt overeen met de 'Construal Level Theory' (CLT) van Yaacov Trope en Nira Liberman; N. Liberman en Y. Trope, 'The Role of Feasibility and Desirability Considerations in Near and Distant Future Decisions: A Test of Temporal Construal Theory', *Journal of Personality and Social Psychology* 75(1) (1998): 5. Zie voor een bespreking van CLT Y. Trope en N. Liberman, 'Construal-Level Theory of Psychological Distance', *Psychological Review* 117(2) (2010): 440.
- 183-184 onze hersenen niet echt het verschil kunnen zien: Visualisatie werkt zo goed doordat ons brein verbeelding en werkelijkheid niet van elkaar kan onderscheiden. Het wordt routinematig gebruikt bij het trainen van vaardigheden in de sport en op andere gebieden (zoals muziek). Zie <http://drdavidhamilton.com/visualisation-alters-the-brain-body/> en <http://newhopeoutreach.wordpress.com/related-articles/recovery-from-abuse/healing-emotional-memories/real-or-imagined-the-brain-doesnt-know/>.
- 184 gedachten en voorstellingen van grote invloed zijn: I.J. Roseman, 'Appraisal Determinants of Discrete Emotions', *Cognition & Emotion* 5(3) (1991): 161-200; A. Ortony, G.L. Clore en A. Collins, *The Cognitive Structure of Emotions* (Cambridge: Cambridge University Press, 1990). Een deel van mijn eigen onderzoek is gebaseerd op zogenoemde *cognitive theories of affect*, 'cognitieve affecttheorieën', die ervan uitgaan dat gevoelens vaak het product zijn van gedachten; zie R. Raghunathan en M.T. Pham, 'All Negative Moods Are Not Equal: Motivational Influences of Anxiety and Sadness on Decision Making', *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 79(1) (1999): 56-77, en R. Raghunathan, M.T. Pham en K.P. Corfman, 'Informational Properties of Anxiety and Sadness, and Displaced Coping', *Journal of Consumer Research* 32(4) (2006): 596-601.

- 184 Bij een onderzoek: I.J. Roseman, M.S. Spindel en P.E. Jose, 'Appraisals of Emotion-Eliciting Events: Testing a Theory of Discrete Emotions', *Journal of Personality and Social Psychology* 59(5) (1990): 899-915.
- 185 waarin u geprikkeld bent: A.F. Arnsten, 'Enhanced: The Biology of Being Frazzled', *Science* 280(5370) (1998): 1711-12.
- 186 zelfs kinderen van twee: T.J. Gaensbauer, 'Regulation of Emotional Expression in Infants from Two Contrasting Caretaking Environments', *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 21(2) (1982): 163-70; zie ook J.J. Campos, R.G. Campos en K.C. Barrett, 'Emergent Themes in the Study of Emotional Development and Emotion Regulation', *Developmental Psychology* 25(3) (1989): 394-402.
- 188 op een meer volwassen en productieve manier: Ik kom tot deze conclusie op basis van de logica dat de kwaliteit van onze beslissingen (ook die waar anderen bij betrokken zijn) beter is als onze 'executieve functie' niet gehinderd wordt; een groot aantal studies toont aan dat dat gebeurt door stress en negatieve gevoelens. Zie A.F. Arnsten, 'Stress Signalling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function', *Nature Reviews Neuroscience* 10(6) (2009): 410-22. Zie voor een algemener en buitengewoon leesbaar overzicht van dit onderwerp D. Rock, *Your Brain at Work* (New York: Harper Business, 2009), 120.
- 189 de sleutels tot je geluk zelf in handen houden: Aristoteles bedoelde waarschijnlijk ditzelfde idee van interne controle toen hij schreef over het 'principe van matigheid'. 'Iedereen kan kwaad worden, dat is gemakkelijk,' zei hij, 'maar kwaad worden op de juiste persoon, in de juiste mate, op de juiste tijd, met het juiste doel en op de juiste manier... dat is moeilijk.'
- 189 het verlangen naar externe controle ontstaat: Het idee dat interne controle (of zelfcontrole) en externe controle elkaar compenseren is terug te vinden in verschillende wetenschappelijke artikelen, waaronder Astin en Shapiro (1997, 68). Deze auteurs citeren een deelnemer aan een van hun onderzoeken: 'Ik denk niet dat ik genoeg zelfcontrole heb om de (externe) controle los te laten...' Dit suggereert dat je voldoende interne controle moet hebben om de externe controle los te laten. J.A. Astin en D.H. Shapiro, 'Measuring the Psychological Construct of Control: Applications to Transpersonal Psychology', *Journal of Transpersonal Psychology* 29 (1997): 63-72. Zie ook Easterline (1992), die laat zien dat technieken als meditatie, waarmee de interne controle kan worden verhoogd, het verlangen naar externe controle helpen te verkleinen; B. Easterline, 'Measuring Stress and Control in Meditators Through Trait, State, and In Vivo Experience Sampling', ongepubliceerd proefschrift, California Institute of Integral Studies, 1992.
- 190 gebrek aan controle over hun gevoelens: J.J. Kacen, 'Phenomenological Insights in Mood and Mood-Related Consumer Behaviors', *Advances in*



- Consumer Research* 21 (1994): 519. Het artikel is te vinden op [www.acrwebsite.org/search/view-conference-proceedings.aspx?Id=7648](http://www.acrwebsite.org/search/view-conference-proceedings.aspx?Id=7648).
- 190 geloof in God hun gedelegeerde controle [...] geeft: M. Pollner, 'Divine Relations, Social Relations, and Well-being', *Journal of Health and Social Behavior* (1989): 92-104.
- 190 eerder bijgelovig zullen zijn: G. Keinan, 'The Effects of Stress and Desire for Control on Superstitious Behavior', *Personality and Social Psychology Bulletin* 28(1) (2002): 102-8.
- 191 is zelfvertrouwen heel belangrijk: S.C. Huang, Y. Zhang en S.M. Broniarczyk, 'So Near and Yet So Far: The Mental Representation of Goal Progress', *Journal of Personality and Social Psychology* 103(2) (2012): 225-41.
- 191 self-serving biases: Zie voor een bespreking van de self-serving bias W.K. Campbell en C. Sedikides, 'Self-threat Magnifies the Self-serving Bias: A Meta-analytic Integration', *Review of General Psychology* 3(1) (1999): 23-43.
- 192 mensen met een sterkere controlebehoefte: J.M. Burger en L.T. Hemans, 'Desire for Control and the Use of Attribution Processes', *Journal of Personality* 56(3) (1988): 531-46.
- 192 een goed gevoel kan geven: S.E. Taylor en J.D. Brown, 'Illusion and Well-being: A Social Psychological Perspective on Mental Health', *Psychological Bulletin* 103(2) (1988): 193.
- 192 bij onderhandelingen: L. Babcock en G. Loewenstein, 'Explaining Bargaining Impasse: The Role of Self-serving Biases', *The Journal of Economic Perspectives* (1997): 109-26. Zie voor een verwante bespreking van de mate waarin de self-serving bias kan leiden tot bijziendheid in de context van organizationele besluitvorming L. Larwood en W. Whittaker, 'Managerial Myopia: Self-serving Biases in Organizational Planning', *Journal of Applied Psychology* 62(2) (1977): 194-98. Zie voor een algemenere bespreking van de mate waarin overmatig positieve denkbeelden leiden tot slechte beslissingen B. Ehrenreich, *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America* (New York: Macmillan, 2009).
- 192 bij het plannen van projecten: Ehrenreich, *Bright-Sided*.
- 192 niet prettig in de omgang: C.R. Colvin, J. Block en D.C. Funder, 'Overly Positive Self-evaluations and Personality: Negative Implications for Mental Health', *Journal of Personality and Social Psychology* 68(6) (1995): 1152. Zie voor verwant onderzoek naar negatieve reacties op 'opschepperij' (die waarschijnlijk geassocieerd wordt met de self-serving bias) I. Scopelliti, G. Loewenstein en J. Vosgerau, 'You Call It "Self-exuberance"; I Call It "Bragging": Miscalibrated Predictions of Emotional Responses to Self-promotion', *Psychological Science* 26(6) (2015): 903-14.
- 193 'situatieselectie': Zie voor een overzicht van verschillende emotieregulatietechnieken K.N. Ochsner en J.J. Gross, 'The Cognitive Control of Emotion', *Trends in Cognitive Sciences* 9(5) (2005): 242-49.

- 193 de intensiteit ervan wordt afgezwakt: M.D. Lieberman et al., 'Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli', *Psychological Science* 18(5) (2007): 421-28
- 193 de meeste mensen voorspellen: M.D. Lieberman et al., 'Subjective Responses to Emotional Stimuli During Labeling, Reappraisal, and Distraction', *Emotion* 11(3) (2011): 468-80.
- 193 erover piekeren: Piekeren over negatieve emoties maakt ze intenser; zie S. Nolen-Hoeksema, 'The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms', *Journal of Abnormal Psychology* 109(3) (2000): 504-11.
- 194 worden die gevoelens minder intens: Lieberman et al., 'Putting Feelings into Words'.
- 194 'cognitieve herwaardering': Cognitieve herwaardering vormt de basis van misschien wel de meest effectieve benadering voor het behandelen van depressies, de cognitieve gedragstherapie. Voor resultaten die bevestigen dat emoties gereguleerd kunnen worden door bewuste gedachten, zie A.S. Heller et al., 'Reduced Capacity to Sustain Positive Emotion in Major Depression Reflects Diminished Maintenance of Fronto-striatal Brain Activation', *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106(52) (2009): 22445-50. Zie voor een overzicht van de stand van zaken op het gebied van cognitieve gedragstherapie A.C. Butler et al., 'The Empirical Status of Cognitive-Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses', *Clinical Psychology Review* 26(1) (2006): 17-31; en K.S. Dobson (red.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (New York: Guilford Press, 2009). Zie voor een lezersvriendelijke bespreking van de basisprincipes van cognitieve gedragstherapie en tips om die in je eigen leven toe te passen S.C. Hayes en S. Smith, *Get Out of Your Mind and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2005); en M.E. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Vintage, 2011).
- 195 ook actief blijven wanneer we die gevoelens onderdrukken: P.R. Goldin et al., 'The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression of Negative Emotion', *Biological Psychiatry* 63(6) (2008): 577-86.
- 195 gaan ze ons minder aardig vinden: Een groot aantal onderzoeken toont aan dat expressieve mensen aardiger gevonden worden, omdat we via onze uitdrukkingskracht communiceren en communicatie essentieel is om verbinding te maken met anderen (wat, zoals we in hoofdstuk 3A zagen, een heel belangrijk doel is). Minder expressieve mensen hebben bijvoorbeeld minder sociale relaties; T. English et al., 'Emotion Regulation and Peer-Rated Social Functioning: A 4-Year Longitudinal Study', *Journal of Research in Personality* 46(6) (2012): 780-84; zie ook I.B. Mauss et al., 'Don't Hide Your Happiness! Positive Emotion Dissociation, Social Connectedness, and Psychological Functioning', *Journal of Personality and Social Psychology* 100(4) (2011): 738-48. Emoties onderdrukken na een

- opoffering kan liefdesrelaties ook ‘verzuren’; E.A. Impett et al., ‘Suppression Sours Sacrifice: Emotional and Relational Costs of Suppressing Emotions in Romantic Relationships’, *Personality and Social Psychology Bulletin* 38(6) (2012): 707–20. Verder ontvangen mensen die emoties onderdrukken minder sociale steun; S. Srivastava et al., ‘The Social Costs of Emotional Suppression: A Prospective Study of the Transition to College’, *Journal of Personality and Social Psychology* 96(4) (2009): 883–97. Expressieve mensen roepen daarentegen een grotere neiging tot samenwerking bij anderen op; R.T. Boone en R. Buck, ‘Emotional Expressivity and Trustworthiness: The Role of Nonverbal Behavior in the Evolution of Cooperation’, *Journal of Nonverbal Behavior* 27(3) (2003): 163–82.
- 196 door goed te eten, meer te bewegen en beter te slapen: Ik heb deze termen geleend uit de uitstekende bestseller van Tom Rath, *Eat Move Sleep*; T. Rath, *Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes* (Arlington, VA: Missionday, LLC, 2013).
- 196 ADT: E.M. Hallowell, ‘Overloaded Circuits’, *Harvard Business Review* (januari 2005): 11–15.
- 196 als er diëtisten zijn: Timothy Caulfield bespreekt een aantal oorzaken van deze verwarring en geeft tips om in deze ‘complexe’ omgeving de weg te vinden in zijn verhelderende boek *The Cure for Everything: Untangling Twisted Messages About Health, Fitness, and Happiness* (Boston: Beacon Press, 2012).
- 197 eerder ruzie met hun partner krijgen: ‘Does Fatty Food Impact Marital Stress?’, *Science Daily*, 24 april 2012, geraadpleegd op [www.sciencedaily.com/releases/2012/04/120424095502.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/04/120424095502.htm).
- 197 kans op een vroege dood enorm vergroot: I.M. Lee et al., ‘Effect of Physical Inactivity on Major Non-communicable Diseases Worldwide: An Analysis of Burden of Disease and Life Expectancy’, *The Lancet* 380(9838) (2012): 219–29.
- 197 is zitten net zo slecht als roken: Dit is aangetoond in een groot aantal onderzoeken, waaronder P. Katzmarzyk et al., ‘Sitting Time and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer’, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41(5) (2009): 998–1005. Zie voor populaire artikelen over deze ontdekking [www.huffingtonpost.com/the-active-times/sitting-is-the-new-smokin\\_b\\_5890006.html?ir=India&adsSiteOverride=in](http://www.huffingtonpost.com/the-active-times/sitting-is-the-new-smokin_b_5890006.html?ir=India&adsSiteOverride=in); [www.dailymail.co.uk/news/article-2001824/Sitting-dangerous-smoking-study-shows.html](http://www.dailymail.co.uk/news/article-2001824/Sitting-dangerous-smoking-study-shows.html); [www.runnersworld.com/health/sitting-is-the-new-smoking-even-for-runners](http://www.runnersworld.com/health/sitting-is-the-new-smoking-even-for-runners); en [www.dailymail.co.uk/femail/article-2622916/Work-desk-Then-experts-worrying-news-Why-sitting-bad-smoking.html](http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2622916/Work-desk-Then-experts-worrying-news-Why-sitting-bad-smoking.html).
- 197 wereldwijd meer mensen sterven aan inactiviteit: A.A. Thorp et al., ‘Sedentary Behaviors and Subsequent Health Outcomes in Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies, 1996–2011’, *American Journal of Preventive Medicine* 41(2) (2011): 207–15; E.G. Wilmot et al., ‘Sedentary

- Time in Adults and the Association with Diabetes, Cardiovascular Disease and Death: Systematic Review and Meta-analysis', *Diabetologia* 55 (2012): 2895-905.
- 197 kans op voortijdig overlijden 50 procent hoger: N. Owen, A. Bauman en W. Brown, 'Too Much Sitting: A Novel and Important Predictor of Chronic Disease Risk?', *British Journal of Sports Medicine* 43(2) (2009): 81-83.
- 197 minstens zeven uur: H.P. Van Dongen et al., 'The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation', *Sleep* 26(2) (2003): 117-26. Het artikel is ook te lezen op <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12683469>. Voor een meer lezersvriendelijke versie ervan, zie [http://www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sleep-t.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sleep-t.html?_r=0).
- 198 negentig minuten minder slaap: M.D. Manzar, W. Zannat en M.E. Hussain, 'Sleep and Physiological Systems: A Functional Perspective', *Biological Rhythm Research* 46(2) (2015): 195-206.
- 198 ongezonde voedingskeuzen: R.K. Golley et al., 'Sleep Duration or Bedtime & Quest: Exploring the Association Between Sleep Timing Behaviour, Diet and BMI in Children and Adolescents', *International Journal of Obesity* 37(4) (2013): 546-51.
- 198 bezorgd en prikkelbaar: E. Van der Helm et al., 'REM Sleep Depotentates Amygdala Activity to Previous Emotional Experiences', *Current Biology* 21(23) (2011): 2029-32; L.C. Griffith en M. Rosbash, 'Sleep: Hitting the Reset Button', *Nature Neuroscience* 11(2) (2008): 123-24.

## Hoofdstuk 5A. De vijfde doodzonde van geluk: anderen wantrouwen

- 200 jarenlang onderzoek: Zie voor besprekingen J.F. Helliwell en R.D. Putnam, 'The Social Context of Well-being', *Philosophical Transactions - Royal Society of London Series B Biological Sciences* (2004): 1435-46; J.F. Helliwell, 'Social Capital, the Economy and Well-Being', in K. Banting, A. Sharpe en F. St-Hilaire (red.), *The Review of Economic Performance and Social Progress; The Longest Decade: Canada in the 1990s* (Montreal: Institute for Research on Public Policy, 2001), 43-60; en J.F. Helliwell en S. Wang, *Trust and Well-being* (No. w15911), National Bureau of Economic Research, working paper, 2010. Dit laatste paper is te vinden op [www.nber.org/papers/w15911](http://www.nber.org/papers/w15911). Zie ook R.D. Putnam, *Bowling Alone* (New York: Simon & Schuster, 2001), voor een overzicht van het belang van intermenselijk vertrouwen voor het welzijn.

- 200 hoe gelukkiger de burgers zijn: Zie voor een bespreking van dit werk J.F. Helliwell en S. Wang, 'Trust and Wellbeing', *International Journal of Wellbeing* 1(1) (2011): 42-78; Y. Tokuda, S. Fujii en T. Inoguchi, 'Individual and Country-Level Effects of Social Trust on Happiness: The Asia Barometer Survey', *Journal of Applied Social Psychology* 40(10) (2010): 2574-93.
- 200 nog geen 10 procent: Deze gegevens zijn afkomstig uit Y. Algan en P. Cahuc, *Trust, Growth and Well-being: New Evidence and Policy Implications* (Elsevier, 2013) en het *World Happiness Report*, te vinden op [http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2014/02/WorldHappinessReport2013\\_online.pdf](http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2014/02/WorldHappinessReport2013_online.pdf); zie voor een lezersvriendelijke versie [https://psyphz.psych.wisc.edu/web/News/vancouver\\_sun\\_10-06.html](https://psyphz.psych.wisc.edu/web/News/vancouver_sun_10-06.html).
- 201 Bij een ander onderzoek: Dit was een informele studie die in april 1996 werd uitgevoerd door *Reader's Digest* en die werd besproken in *The Economist* (22 juni 1996). Details van de studie zijn te vinden in de volgende wetenschappelijke artikelen: S. Knack, 'Trust, Associational Life and Economic Performance', in J.F. Helliwell en A. Bonikowska (red.), *The Contribution of Human and Social Capital to Sustained Economic Growth and Well-Being* (Ottawa en Parijs: Human Resources Development Canada en OESO, 2001), 172-202; en S. Soroka, J.F. Helliwell en R. Johnston, 'Measuring and Modeling Interpersonal Trust', in F. Kay en R. Johnston (red.), *Diversity, Social Capital, and the Welfare State* (Vancouver: UBC Press, 2006), 95-132. De onderzoeksresultaten zijn te vinden op [www.rd.com/slideshows/most-honest-cities-lost-wallet-test/#slideshow=slide3](http://www.rd.com/slideshows/most-honest-cities-lost-wallet-test/#slideshow=slide3) en [www.ibtimes.com/most-honest-cities-world-lost-wallet-experiment-infographic-1411124](http://www.ibtimes.com/most-honest-cities-world-lost-wallet-experiment-infographic-1411124) (voor een grafiek van de resultaten). U kunt proberen te voorspellen hoeveel portemonnees teruggebracht zouden worden in elk van de zestien steden en uw voorspelling vergelijken met de werkelijke resultaten.
- 201 hoe gelukkiger het land: Helliwell en Wang, *Trust and Well-being*. Zie ook Knack, 'Trust, Associational Life and Economic Performance', en Soroka, Helliwell en Johnston, 'Measuring and Modeling Interpersonal Trust'.
- 202 dat u zich hebt aangemeld voor een onderzoek: Er zijn veel verschillende variaties op het 'vertrouwen spel'. Zie voor een overzicht van de werking van het spel en een bespreking van de rol van vertrouwen M. Kosfeld et al., 'Oxytocin Increases Trust in Humans', *Nature* 435 (2005): 673-76. Andere artikelen met een vergelijkbare aanpak zijn: D.J. De Quervain et al., 'The Neural Basis of Altruistic Punishment', *Science* 305(5688) (2004): 1254-58; C. Camerer en K. Weigelt, 'Experimental Tests of a Sequential Equilibrium Reputation Model', *Econometrica* 56(1) (1988): 1-36; E. Fehr, G. Kirchsteiger en A. Riedl, 'Does Fairness Prevent Market Clearing? An Experimental Investigation', *The Quarterly Journal of Economics* 108(2) (1993): 437-59;

- en I. Bohnet en R. Zeckhauser, 'Trust, Risk and Betrayal', *Journal of Economic Behavior & Organization* 55(4) (2004): 467-84.
- 202-203 95 procent [...] niet wegloopt: Zie [www.theguardian.com/science/2012/jul/15/interview-dr-love-paul-zak](http://www.theguardian.com/science/2012/jul/15/interview-dr-love-paul-zak); zie voor een bespreking van het onderzoek P.J. Zak, *The Moral Molecule: The New Science of What Makes Us Good or Evil* (New York: Random House, 2013); zie voor de TED-talk van Paul Zak: [www.ted.com/talks/paul\\_zak\\_trust\\_morality\\_and\\_oxytocin?language=en](http://www.ted.com/talks/paul_zak_trust_morality_and_oxytocin?language=en). Let wel: niet alle studies vonden zo'n hoge mate van 'wederkerigheid' (de neiging vertrouwen te beantwoorden met betrouwbaarheid). Berg et al. (1995) rapporteren bijvoorbeeld dat in hun studies rond de 80 procent van de deelnemers vertrouwen beantwoordde met betrouwbaarheid. Desalniettemin is het niveau van wederkerigheid in alle papers veel hoger dan te verwachten valt op basis van de 'klassieke' economische theorie. J. Berg, J. Dickhaut en K. McCabe, 'Trust, Reciprocity, and Social History', *Games and Economic Behavior* 10(1) (1995): 122-42, waar het 'investeringspel' wordt genoemd.
- 203 mensen die vertrouwd worden doorgaans dat vertrouwen waarmaken: Berg, Dickhaut en McCabe, 'Trust, Reciprocity, and Social History'; W.D. Creed en R.E. Miles, 'Trust in Organizations', in *Trust in Organizations: Frontiers of Theory and Research* (Thousand Oaks, CA: Sage, 1996), 16-38; K.A. McCabe, S.J. Rassenti en V.L. Smith, 'Reciprocity, Trust, and Payoff Privacy in Extensive Form Bargaining', *Games and Economic Behavior* 24(1) (1998): 10-24; D.J. McAllister, 'Affect- and Cognition-Based Trust as Foundations for Interpersonal Cooperation in Organizations', *Academy of Management Journal* 38(1) (1995): 24-59; K.A. McCabe, M.L. Rigdon en V.L. Smith, 'Positive Reciprocity and Intentions in Trust Games', *Journal of Economic Behavior & Organization* 52(2) (2003): 267-75; zie voor een overzicht van de manier waarop mensen vertrouwen waarmaken H. Gintis et al., 'Explaining Altruistic Behavior in Humans', *Evolution and Human Behavior* 24(3) (2003): 153-72. Zie voor een meer lezersvriendelijk overzicht van de verschillende strategieën die leiders kunnen gebruiken om hun medewerkers te motiveren (waaronder door hen allereerst vertrouwen te schenken) <http://99u.com/articles/32883/the-most-important-skill-for-great-leaders-trustworthiness>.
- 203 'vertrouwensmolecuul': Hoewel gebleken is dat het vrijkomen van oxytocine het vertrouwen verhoogt, is het niet helemaal zeker of vertrouwd worden per definitie voor het vrijkomen van oxytocine zorgt, hoewel dat wel waarschijnlijk is. Zie voor meer hierover M. Kosfeld et al., 'Oxytocin Increases Trust in Humans', *Nature* 435(7042) (2005): 673-76; J.L. Merolla et al., 'Oxytocin and the Biological Basis for Interpersonal and Political Trust', *Political Behavior* 35(4) (2013): 753-76; M. Mikolajczak et al., 'Oxytocin Not Only Increases Trust When Money Is at Stake, but Also When Confidential Information Is in the Balance', *Biological Psychology* 85(1) (2010): 182-84; zie voor een overzicht van het werk van Paul Zak J.

- Conlisk, 'Professor Zak's Empirical Studies on Trust and Oxytocin', *Journal of Economic Behavior & Organization* 78(1) (2011): 160-66. Zie voor een overzicht van deze literatuur M.H. van IJzendoorn en M.J. Bakermans-Kranenburg, 'A Sniff of Trust: Meta-analysis of the Effects of Intranasal Oxytocin Administration on Face Recognition, Trust to Ingroup, and Trust to Out-group', *Psychoneuroendocrinology* 37(3) (2012): 438-43.
- 204 Karma Kitchen: Zie voor meer over Karma Kitchen [www.karmakitchen.org/index.php?pg=about](http://www.karmakitchen.org/index.php?pg=about).
- 204 Grameen Bank: Zie voor meer over Grameen Bank [www.grameenfoundation.org/](http://www.grameenfoundation.org/).
- 204 maar liefst 98 procent: Dit getal is afkomstig uit S.M. Covey, G. Link en R.R. Merrill, *Smart Trust: Creating Prosperity, Energy, and Joy in a Low-Trust World* (New York: Simon & Schuster, 2012; Nederlandse uitgave: *Slim vertrouwen*, Business Contact, 2012).
- 204 Zappos: Informatie en details over Zappos zijn afkomstig uit T. Hsieh, *Delivering Happiness* (New York: Business Plus, 2010), 147.
- 205 achtenzestigste plaats: Bron: <http://fortune.com/best-companies/zappos-com-38/>.
- 206 ons ingebakken cynisme: Zie voor meer hierover I. Bohnet en R. Zeckhauser, 'Trust, Risk and Betrayal', *Journal of Economic Behavior & Organization* 55(4) (2004): 467-84; C.A. Holt en S.K. Laury, 'Risk Aversion and Incentive Effects', *American Economic Review* 92(5) (2002): 1644-55; E. Fehr en K.M. Schmidt, 'A Theory of Fairness, Competition, and Cooperation', *Quarterly Journal of Economics* 114(3) (1999): 817-68; J. Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (New York: Basic Books, 2006; Nederlandse uitgave: *De gelukshypothese*, Spectrum, 2006). Zie p. 29 van het boek, waar Haidt opmerkt: 'De gevolgen van het missen van een signaal dat er ergens eten is zijn niet al te groot; er zijn vast wel meer vissen in de zee en één foutje leidt niet meteen tot de hongerdood. Het missen van een signaal dat er een roofdier in de buurt is kan een ramp betekenen.'
- 207 *The Truth About Trust*: D. DeSteno, *The Truth About Trust: How It Determines Success in Life, Love, Learning, and More* (New York: Penguin, 2014). Voor artikelen over de noodzaak van afwegingen tussen risico en beloning bij vertrouwen, zie T.K. Das en B.S. Teng, 'Between Trust and Control: Developing Confidence in Partner Cooperation in Alliances', *Academy of Management Review* 23(3) (1998): 491-512. L. Strickland, 'Surveillance and Trust', *Journal of Personality* 26(2) (1958): 200-215.
- 208 Zou het niet geweldig zijn: Een groot aantal artikelen is gewijd aan het belang van vertrouwen voor welzijn, waaronder de studies die ik noemde aan het begin van het hoofdstuk. Zie voor een meer lezersvriendelijke bespreking van dit onderwerp Covey, Link en Merrill, *Smart Trust*; en S.M. Covey, *The Speed of Trust: The One Thing That Changes Everything*

- (New York: Simon & Schuster, 2006; Nederlandse uitgave: *De snelheid van vertrouwen*, Business Contact, 2008).
- 208 geneigd om uw vertrouwen te beantwoorden: Berg, Dickhaut en McCabe, 'Trust, Reciprocity, and Social History'; Creed en Miles, 'Trust in Organizations'; McCabe, Ramenti en Smith, 'Reciprocity, Trust, and Payoff Privacy in Extensive Form Bargaining'; McAllister, 'Affect- and Cognition-Based Trust as Foundations for Interpersonal Cooperation in Organizations'; McCabe, Rigdon en Smith, 'Positive Reciprocity and Intentions in Trust Games'; zie voor een overzicht van de manier waarop mensen vertrouwen beantwoorden H. Gintis et al., 'Explaining Altruistic Behavior in Humans', *Evolution and Human Behavior* 24(3) (2003): 153-72.
- 209 vijf betrouwbare acties: J. Gottman en N. Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert* (New York: Harmony, 2015).
- 210 ontdekten bij een reeks onderzoeken: R. Raghunathan en E.J. Han, 'Default Social Cynicism: Asymmetries in the Fundamental Attribution Error', working paper, University of Texas, Austin, 2014.
- 215 Schaal van het interpersoonlijk vertrouwen: De punten op de schaal zijn overgenomen uit J. Rotter, 'A New Scale for the Measurement of Interpersonal Trust', *Journal of Personality* (1967).
- 216 *Smart Trust*: Covey, Link en Merrill, *Smart Trust*.

## Hoofdstuk 5B. De vijfde gewoonte van heel gelukkige mensen: 'slim vertrouwen'

- 219 betrouwbaarder dan wij denken: Verschillende onderzoeken die ik besprak in het vorige hoofdstuk ondersteunen deze conclusie, waaronder de studies naar de verloren portemonnee en het vertrouwensspel.
- 219 Coursera-cursus: Fragmenten uit mijn interview met professor Helliwell zijn te vinden op [www.coursera.org/course/happiness](http://www.coursera.org/course/happiness).
- 219 gevraagd om te raden: Hoeveel portemonnees denkt u dat er teruggebracht worden? Zie voor een bespreking van deze 'studie' en de gevolgen ervan voor het maatschappelijk welzijn de fragmenten van mijn interview met professor Helliwell op <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/CzjbL/week-5-video-4-perceived-vs-actual-trust>.
- 220 terwijl dat feitelijk 95 procent is: U kunt een vergelijkbare informele test doen om te zien hoe het met uw vertrouwen gesteld is op [www.rd.com/slideshows/most-honest-cities-lost-wallet-test/](http://www.rd.com/slideshows/most-honest-cities-lost-wallet-test/).
- 220 waarin ik bedrogen was: Het blijkt dat we ons negatieve gebeurtenissen uit het verleden beter herinneren dan positieve (zie [www.nytimes.com/2012/03/24/your-money/why-people-remember-negative-events-more-than-positive-ones.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2012/03/24/your-money/why-people-remember-negative-events-more-than-positive-ones.html?_r=0) voor een lezersvrien-



delijke bespreking van het relevante onderzoek). Een mogelijke oorzaak is dat negatieve gebeurtenissen bepalender zijn voor onze overleving; S.E. Taylor, 'Asymmetrical Effects of Positive and Negative Events: The Mobilization-Minimization Hypothesis', *Psychological Bulletin* 110(1) (1991): 67. Deze neiging lijkt echter minder te worden naarmate we ouder worden, hetgeen een van de redenen kan zijn dat we dan gelukkiger worden (met name vanaf een jaar of vijftig); zie M. Mather en L.L. Carstensen, 'Aging and Motivated Cognition: The Positivity Effect in Attention and Memory', *Trends in Cognitive Sciences* 9(10) (2005): 496-502; Deiditz en Diener suggereren dat gelukkige mensen een beter geheugen hebben voor positieve gebeurtenissen, wat mij waarschijnlijk tot een ongelukkig mens maakt – behalve dat ik niet het idee heb dat ik een beter geheugen heb voor juist de negatieve gebeurtenissen; ik heb een selectief beter geheugen voor negatieve gebeurtenissen waarbij ik *bedrogen* ben. L. Seidlitz en E. Diener, 'Memory for Positive Versus Negative Life Events: Theories for the Differences Between Happy and Unhappy Persons', *Journal of Personality and Social Psychology* 64(4) (1993): 654.

221 niet per se vastliggen: Het idee dat onze neigingen niet in steen gehouwen zijn is een van de grondbeginselen van de sociale psychologie; onderzoekers geloven dat 'context' een veel bepalender factor is voor de houding en het gedrag van een mens. Dat geloof vindt zijn oorsprong in een groot aantal onderzoeksresultaten, zoals die van de beroemde studies over gehoorzaamheid van Stanley Milgram in de jaren zestig, waarin hij aantoonde dat normale mensen zoals jij en ik, onder het voorwendsel dat ze anderen hielpen een taak te leren (bijvoorbeeld woordassociaties), ervan overtuigd konden worden die anderen zware elektrische schokken toe te dienen. De zogenoemde gebroken-ruittheorie, gebaseerd op een serie onderzoeken van Phillip Zimbardo, is een ander duidelijk voorbeeld. S. Milgram, 'Behavioral Study of Obedience', *The Journal of Abnormal and Social Psychology* 67(4) (1963): 371-78; zie voor een onderzoek naar de beroemde studies van Zimbardo P. Zimbardo, *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil* (New York: Random House, 2007; Nederlandse uitgave: *Het Lucifer Effect*, Lemniscaat, 2010).

222 'hufters': Dit is afkomstig uit een TED-talk van Paul Zak, te vinden op [www.youtube.com/watch?v=rFAdlU2ETjU](http://www.youtube.com/watch?v=rFAdlU2ETjU).

222 'slim vertrouwen': Ik besloot deze term te gebruiken voordat ik het boek met dezelfde titel van Covey en collega's tegenkwam. S.M. Covey, G. Link en R.R. Merrill, *Smart Trust: Creating Prosperity, Energy, and Joy in a Low-Trust World* (New York: Simon & Schuster, 2012; Nederlandse uitgave: *Slim vertrouwen*, Business Contact, 2012).

224 zijn zulke mensen eerder geneigd tot wantrouwen: Zie hoofdstuk 5, 'Power and Money', in D. DeSteno, *The Truth About Trust: How It Determines Success in Life, Love, Learning, and More* (New York: Penguin, 2014).

- 224 onze oprechtheid corrumpert: P.K. Piff et al., 'Higher Social Class Predicts Increased Unethical Behavior', *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109(11) (2012): 4086-91. Zie voor verwant onderzoek S. Côté, P.K. Piff en R. Willer, 'For Whom Do the Ends Justify the Means? Social Class and Utilitarian Moral Judgment', *Journal of Personality and Social Psychology* 104(3) (2013): 490-503; P.K. Piff et al., 'Having Less, Giving More: The Influence of Social Class on Prosocial Behavior', *Journal of Personality and Social Psychology* 99(5) (2010): 771-84; zie voor besprekingen M.W. Kraus et al., 'Social Class, Solipsism, and Contextualism: How the Rich Are Different from the Poor', *Psychological Review* 119(3) (2012): 546-72; P.K. Piff, 'Wealth and the Inflated Self: Class, Entitlement, and Narcissism', *Personality and Social Psychology Bulletin* 40(1) (2014): 34-43. Paul Piffs TED-talk over dit onderwerp is te vinden op [www.youtube.com/watch?v=bJ8Kq1wucsk](http://www.youtube.com/watch?v=bJ8Kq1wucsk). Zie voor een ontroerende, zij het apocriefe verbeelding van onverwacht grote generositeit van de armen [www.youtube.com/watch?v=AUBTAdI7zuY](http://www.youtube.com/watch?v=AUBTAdI7zuY) (of google op 'How does a homeless man spend \$100?').
- 227 negatieve spiraal: Wraak, en zelfs de gedachte daaraan, zou mijn eigen welzijn ook hebben verlaagd; zie M.E. McCullough et al., 'Vengefulness: Relationships with Forgiveness, Rumination, Well-being, and the Big Five', *Personality and Social Psychology Bulletin* 27(5) (2001): 601-10.
- 229 *The How of Happiness*: S. Lyubomirsky, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin, 2008; Nederlandse uitgave: *De maakbaarheid van het geluk*, Lev, 2013).
- 229 zowel uw geestelijke als uw lichamelijke gezondheid: Zie voor besprekingen M.E. McCullough, 'Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?', *Current Directions in Psychological Science* 10(6) (2001): 194-97; M.E. McCullough en C.V. Witvliet, 'The Psychology of Forgiveness', *Handbook of Positive Psychology* 2 (2002): 446-55.
- 229 vrouwen boven de vijfenzestig: J. Hebl en R.D. Enright, 'Forgiveness as a Psychotherapeutic Goal with Elderly Females', *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 30(4) (1993): 658-67.
- 229 mensen wier partner ontrouw was geweest: J.H. Hall en F.D. Fincham, 'Relationship Dissolution Following Infidelity: The Roles of Attributions and Forgiveness', *Journal of Social and Clinical Psychology* 25(5) (2006): 508-22.
- 229 twee dingen opmerken: Verscheidene onderzoekers, onder wie Lyubomirsky, hebben over deze twee 'dingen' geschreven; zie pp. 169-79 van Lyubomirsky, *The How of Happiness*.
- 230 *The Upside of Irrationality*: Zie hoofdstuk 5, 'The Case for Revenge', in D. Ariely, *The Upside of Irrationality: The Unexpected Benefits of Defying Logic at Work and at Home* (New York: Harper, 2010; Nederlandse uitgave: *Volmaakt onvoorspelbaar*, Business Contact, 2010).

- 230 manieren om anderen aan te zetten tot betrouwbaar gedrag: Veel van deze aanbevelingen zijn gebaseerd op S. Vangen en C. Huxham, 'Nurturing Collaborative Relations: Building Trust in Interorganizational Collaboration', *The Journal of Applied Behavioral Science* 39(1) (2003): 5-31.
- 231 des te kleiner de kans is dat ze ons zullen bedriegen: C.Y. Nicholson, L.D. Compeau en R. Sethi, 'The Role of Interpersonal Liking in Building Trust in Long-term Channel Relationships', *Journal of the Academy of Marketing Science* 29(1) (2001): 3-15.
- 231 heel belangrijke determinant: In een studie waarbij ik betrokken was onderzochten we hoe een voorkeur voor het gezelschap van mensen met vergelijkbare meningen – een fenomeen dat in het Engels *homophily* wordt genoemd – soms kan leiden tot slechtere financiële keuzes; zie B. Gu et al., 'The Allure of Homophily in Social Media: Evidence from Investor Responses on Virtual Communities', *Information Systems Research* 25(3) (2014): 604-17; en J. Park et al., 'Information Valuation and Confirmation Bias in Virtual Communities: Evidence from Stock Message Boards', *Information Systems Research* 24(4) (2013): 1050-67. Zie voor een meer algemene bespreking van de voorkeur voor gelijksoortigheid M. McPherson, L. Smith-Lovin en J.M. Cook, 'Birds of a Feather: Homophily in Social Networks', *Annual Review of Sociology* (2001): 415-44.
- 231 hartelijk [...] in tegenstelling tot competent: 'Hartelijkheid/vriendelijkheid' en 'competentie/professionaliteit' zijn twee dimensies waarop de meeste mensen relatief spontaan oordelen, en vaak wordt iemand die hoog scoort voor een van beide automatisch gezien als laag scorend op de andere; zie S.T. Fiske, A.J. Cuddy en P. Glick, 'Universal Dimensions of Social Cognition: Warmth and Competence', *Trends in Cognitive Sciences* 11(2) (2007): 77-83; J. Aaker, K.D. Vohs en C. Mogilner, 'Nonprofits Are Seen as Warm and For-profits as Competent: Firm Stereotypes Matter', *Journal of Consumer Research* 37(2) (2010): 224-37. In een serie onderzoeken die mijn coauteurs Michael Luchs, Rebecca Naylor, Julie Irwin en ik deden, gingen we dieper in op deze vermeende compenserende relatie (tussen 'goed doen', dat in verband wordt gebracht met hartelijkheid, en 'effectiviteit', die in verband wordt gebracht met competentie) in de context van duurzaamheidsinitiatieven; zie M.G. Luchs et al., 'The Sustainability Liability: Potential Negative Effects of Ethicality on Product Preference', *Journal of Marketing* 74(5) (2010): 18-31.
- 232 Hartelijke leiders [...] meer vertrouwd: Zie voor een lezersvriendelijk overzicht van dit onderzoek A. Cuddy, J.M. Kohut en J. Neffinger, 'Connect, Then Lead', *Harvard Business Review* 91(7) (2013): 54-61, te vinden op: <https://hbr.org/2013/07/connect-then-lead>.
- 232 zich verontschuldigen: P.H. Kim et al., 'Removing the Shadow of Suspicion: The Effects of Apology Versus Denial for Repairing Competence Versus Integrity-Based Trust Violations', *Journal of Applied Psychology* 89(1) (2004): 104. Zie ook Y. Xie en S. Peng, 'How to Repair Customer Trust

After Negative Publicity: The Roles of Competence, Integrity, Benevolence, and Forgiveness', *Psychology & Marketing* 26(7) (2009): 572-89; en A. Vasalou, A. Hopfensitz en J.V. Pitt, 'In Praise of Forgiveness: Ways for Repairing Trust Breakdowns in One-off Online Interactions', *International Journal of Human-Computer Studies* 66(6) (2008): 466-80. Zie ook J. Aaker, S. Fournier en S.A. Brasel, 'When Good Brands Do Bad', *Journal of Consumer Research* 31(1) (2004): 1-16.

- 232 dat een van beide partijen daarvan afwijkt: R. Gulati, 'Does Familiarity Breed Trust? The Implications of Repeated Ties for Contractual Choice in Alliances', *Academy of Management Journal* 38(1) (1995): 85-112; R. Lewick en B.B. Bunker, 'Developing and Maintaining Trust in Work Relationships', *Trust in Organizations: Frontiers of Theory and Reach* (1996): 114-39; R. Axelrod, *The Evolution of Cooperation* (New York: Basic Books, 1984); P.S. Ring, 'Processes Facilitating Reliance on Trust in Inter-organizational Networks', *The Formation of Inter-organizational Networks* (1997): 113-45.
- 232 als eerste proactief te vertrouwen: D.J. McAllister, 'Affect- and Cognition-Based Trust as Foundations for Interpersonal Cooperation in Organizations', *Academy of Management Journal* 38(1) (1995): 24-59.

## Hoofdstuk 6A. De zesde doodzonde van geluk: het gepassioneerd/onverschillig najagen van passies

- 241 gevraagd om een enquête in te vullen: C.K. Hsee, A.X. Yang en L. Wang, 'Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness', *Psychological Science* 21(7) (2010): 926-30. Voor een uitbreiding van dit werk naar de context van overwerken, zie C.K. Hsee et al., 'Overearning', *Psychological Science* 24(6) (2013): 852-59.
- 242 Bionicle: D. Ariely, E. Kamenica en D. Prelec, 'Man's Search for Meaning: The Case of Legos', *Journal of Economic Behavior & Organization* 67(3) (2008): 671-77.
- 243 proces van werken om die resultaten te bereiken: Zie voor de vraag of toewerken naar een doel een andere (en betrouwbaardere) bron van geluk is dan het behalen van een doel A.J. Elliot, K.M. Sheldon en M.A. Church, 'Avoidance Personal Goals and Subjective Well-being', *Personality and Social Psychology Bulletin* 23(9) (1997): 915-27; A.J. Elliot en K.M. Sheldon, 'Avoidance Personal Goals and the Personality-Illness Relationship', *Journal of Personality and Social Psychology* 75(5) (1998): 1282-99; K.M. Sheldon en A.J. Elliot, 'Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-being: The Self-concordance Model', *Journal of Personality and Social Psychology* 76(3) (1999): 482-97. Zie ook C.P. Niemiec, R.M. Ryan en E.L. Deci, 'The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Ex-

- trinsic Aspirations in Post-college Life', *Journal of Research in Personality* 43(3) (2009): 291-306. Zie voor een lezersvriendelijke samenvatting van dit artikel [abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=7658253](http://abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=7658253). Zie voor een lezersvriendelijke bespreking van de relevante onderwerpen D.H. Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us* (New York; Penguin, 2011; Nederlandse uitgave: *Drive*, Business Contact, 2010).
- 246 'En ze leefden nog lang en gelukkig': Zie voor een verhelderende en nuttige bespreking van een aantal manieren om te voorkomen dat je je partner als vanzelfsprekend gaat zien hoofdstuk 1, 'I'll Be Happy When... I'm Married to the Right Person', in S. Lyubomirsky, *The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does* (New York: Penguin, 2013). Zie voor meer over het koesteren van intimiteit in relaties J. Gottman en N. Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert* (New York: Harmony, 2015).
- 246 sterke voorkeur voor bepaalde resultaten: Onze voorkeuren lijken onderbewust gevormd te worden, dat wil zeggen door onze neurale substrata, vaak, of misschien wel altijd, voordat we ons ervan bewust worden. Zie P. Shizgal, 'On the Neural Computation of Utility: Implications from Studies of Brain Stimulation Reward', in *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*, D. Kahneman, E. Diener en N. Schwarz (red.) (New York: Russell Sage Foundation, 1999), 500-524. Zie voor een uitstekende bespreking van het onderzoek naar hoe onze voorkeuren (en dus onze oordelen en beslissingen) gevormd worden ver voor we ons ervan bewust worden D.M. Wegner, *The Illusion of Conscious Will* (Cambridge, MA: MIT Press, 2002). Zie voor een samenvatting D.M. Wegner, 'Precis of the Illusion of Conscious Will', *Behavioral and Brain Sciences* 27(05) (2004): 649-59.
- 247 hulpeloosheid en depressiviteit: J.M. Ozment en D. Lester, 'Helplessness and Depression', *Psychological Reports* 82(2) (1998): 434; M.E. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development, and Death* (New York: WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co., 1975).
- 247 behoefte aan consequentie: W.B. Swann, 'Identity Negotiation: Where Two Roads Meet', *Journal of Personality and Social Psychology* 53(6) (1987): 1038-51.

## Hoofdstuk 6B. De zesde gewoonte van heel gelukkige mensen: het niet gepassioneerd najagen van passies

- 251 zelfs positief tegenover het voorval staat: Er zijn verschillende redenen waarom we negatieve gebeurtenissen uit het verleden als steeds minder negatief en zelfs als positief gaan zien. De belangrijkste is waarschijnlijk

‘posttraumatische groei’, die in de regel leidt tot een positieve transformatie in hoe we onszelf zien – sterker en capabeler. Zie bijvoorbeeld R.G. Tedeschi en L.G. Calhoun, *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering* (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1995). Andere aspecten van zo’n positieve transformatie zijn verbeterde relaties, met meer ruimte voor vriendelijkheid en compassie, en de ontwikkeling van een rijker en bevredigender wereldbeeld.

- 252 mettertijd minder intens worden: Dit fenomeen houdt verband met de *immediacy bias*, die stelt dat we iets wat op dit moment gebeurt (of in het recente verleden is gebeurd) intenser ervaren dan een vergelijkbare gebeurtenis van langer geleden. Daarom zeggen we waarschijnlijk vaker dan we zouden moeten dingen als: ‘Dat was de beste film die ik ooit heb gezien!’ of: ‘Dat was de ergste file ooit.’ L. Van Boven, K. White en M. Huber, ‘Immediacy Bias in Emotion Perception: Current Emotions Seem More Intense than Previous Emotions’, *Journal of Experimental Psychology: General* 138(3) (2009): 368.
- 252 het verliezen van geld [...] of zakken voor een examen: Onderzoek wijst uit dat we bepaalde soorten negatieve gebeurtenissen, die zogenoemde ‘koude spijt’ oproepen, langer onthouden. Dit type spijt komt van dingen die we niet hebben gedaan (bijvoorbeeld leren zwemmen of onze soulmate ten huwelijk vragen). ‘Warme spijt’, spijt van dingen die we beter niet hadden kunnen doen (dronken in een vechtpartij belanden, onze soulmate ten huwelijk vragen en afgewezen worden), vervaagt sneller met de tijd. T. Gilovich en V.H. Medvec, ‘The Experience of Regret: What, When, and Why’, *Psychological Review* 102(2) (1995): 379-95.
- 254 *affective misforecasting*: V.M. Patrick, D.J. MacInnis en C.W. Park, ‘Not as Happy as I Thought I’d Be? Affective Misforecasting and Product Evaluations’, *Journal of Consumer Research* 33(4) (2007): 479-89.
- 254 zowel de duur als de intensiteit: T.D. Wilson en D.T. Gilbert, ‘Affective Forecasting’, *Advances in Experimental Social Psychology* 35 (2003): 345-411.
- 254 dan het geval is: D.T. Gilbert et al., ‘Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting’, *Journal of Personality and Social Psychology* 75(3) (1998): 617-38. Zie voor andere studies naar verkeerde affectieve voorspellingen T.D. Wilson et al., ‘Focalism: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting’, *Journal of Personality and Social Psychology* 78(5) (2000): 821-36; en Wilson en Gilbert, ‘Affective Forecasting’.
- 254 en veel intenser is: P. Brickman, D. Coates en R. Janoff-Bulman, ‘Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?’, *Journal of Personality and Social Psychology* 36(8) (1978): 917-27.
- 254 begripvoller en welwillender: L.G. Calhoun et al., ‘Parental Bereavement, Rumination, and Posttraumatic Growth’, postersessie bij het congres van de American Psychological Association, Washington DC, 2000. Zie voor een bespreking van deze en andere vormen van positieve groei door

- negatieve gebeurtenissen R.G. Tedeschi en L.G. Calhoun, 'Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence', *Psychological Inquiry* 15(1) (2004): 1-18.
- 254 valkuilen des levens: Zie H. Jordan, *No Such Thing as a Bad Day* (New York: Simon and Schuster, 2001); en C.G. Davis, S. Nolen-Hoeksema en J. Larson, 'Making Sense of Loss and Benefiting from the Experience: Two Construals of Meaning', *Journal of Personality and Social Psychology* 75(2) (1998): 561. Zie ook K. Schultz, *Being Wrong: Adventures in the Margin of Error* (Londen: Granta Books, 2011), over hoe mislukkingen vaak de weg bereiden voor succes.
- 255 saai feestje op kantoor: Zie voor het genieten van negatieve ervaringen A. Keinan en R. Kivetz, 'Productivity Orientation and the Consumption of Collectable Experiences', *Journal of Consumer Research* 37(6) (2011): 935-50.
- 255 dat we die hebben doorstaan: Tedeschi en Calhoun, *Trauma and Transformation*. Zie voor een bespreking van deze en andere vormen van positieve groei door negatieve gebeurtenissen Tedeschi en Calhoun, 'Posttraumatic Growth'.
- 255 de positieve kant van die ervaring: S. Nolen-Hoeksema en C.G. Davis, 'Positive Responses to Loss: Perceiving Benefits and Growth', in *Handbook of Positive Psychology*, C.R. Snyder en S.J. Lopez (red.) (Oxford: Oxford University Press, 2002), 598-606. Zie ook Davis, Nolen-Hoeksema en Larson, 'Making Sense of Loss and Benefiting from the Experience'.
- 194 leven ten goede is veranderd: S.E. Taylor, R.R. Lichtman en J.V. Wood, 'Attributions, Beliefs About Control, and Adjustment to Breast Cancer', *Journal of Personality and Social Psychology* 46(3) (1984): 489-502.
- 258 placebo-effecten: Het meest geciteerde artikel over het placebo-effect is van Beecher en verscheen in 1955. Hoewel het nog de vraag is of de originele serie onderzoeken die Beecher uitvoerde bewijs levert voor het placebo-effect of voor andere effecten (zie bijvoorbeeld Kienle en Kiene 1997), is er geen twijfel dat het effect beschouwd wordt als wijdverspreid, vooral in het medische domein (zie Hróbjartsson en Norup 2003). Dat gezegd hebbend: er is een lopend debat over de kracht en de reikwijdte van het effect (zie Hróbjartsson et al. 2001; Moerman et al. 2002; Wampold et al. 2005; en Hróbjartsson et al. 2010). H.K. Beecher, 'The Powerful Placebo', *Journal of the American Medical Association* 159(17) (1955): 1602-6; A. Hróbjartsson en M. Norup, 'The Use of Placebo Interventions in Medical Practice - a National Questionnaire Survey of Danish Clinicians', *Evaluation & the Health Professions* 26(2) (2003): 153-65; A. Hróbjartsson en P.C. Gotzsche, 'Is the Placebo Powerless? An Analysis of Clinical Trials Comparing Placebo with No Treatment', *New England Journal of Medicine* 344(21) (2001): 1594-1602; D.E. Moerman en W.B. Jonas, 'Deconstructing the Placebo Effect and Finding the Meaning Response', *Annals of Internal Medicine* 136(6) (2002): 471-76; B.E. Wampold et al., 'The Placebo Is Powerful: Esti-

- mating Placebo Effects in Medicine and Psychotherapy from Randomized Clinical Trials', *Journal of Clinical Psychology* 61(7) (2005): 835-54; A. Hróbjartsson en P.C. Gotzsche, 'Placebo Interventions for All Clinical Conditions', *Cochrane Database of Systematic Reviews* 1(1) (2010).
- 258 Neem een studie: L. Vase, M.E. Robinson, G.N. Verne en D.D. Price, 'The Contributions of Suggestion, Desire, and Expectation to Placebo Effects in Irritable Bowel Syndrome Patients: An Empirical Investigation', *Pain* 105(1) (2003): 17-25.
- 259 erop vooruit zullen gaan [...] dit ook het geval is: B. Shiv, Z. Carmon en D. Ariely, 'Placebo Effects of Marketing Actions: Consumers May Get What They Pay For', *Journal of Marketing Research* 42(4) (2005): 383-93.
- 259 Wat leren betreft: L.S. Blackwell, K.H. Trzesniewski en C.S. Dweck, 'Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention', *Child Development* 78(1) (2007): 246-63. Zie voor een bespreking C. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (New York: Random House, 2006).
- 261 degenen die een spirituele houding hebben: A.L. Ferriss, 'Religion and the Quality of Life', *Journal of Happiness Studies* 3(3) (2002): 199-215; P.C. Hill en K.I. Pargament, 'Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research', *The American Psychologist* 58(1) (2003): 64-74; K.I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 2001); M. Pollner, 'Divine Relations, Social Relations, and Well-being', *Journal of Health and Social Behavior* 30(1) (1989): 92-104.
- 261 degenen met een positievere kijk: F. Segovia et al., 'Optimism Predicts Resilience in Repatriated Prisoners of War: A 37-Year Longitudinal Study', *Journal of Traumatic Stress* 25(3) (2012): 330-36. Optimisme is van belang voor veerkracht (de vaardigheid van het terugveren na een tegenslag). Zie om uw veerkracht te bepalen de 'veerkrachtschaal' in B.W. Smith et al., 'The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back', *International Journal of Behavioral Medicine* 15(3) (2008): 194-200.
- 261 populaire TED-lezing: De TED-talk van David Steindl-Rast is te vinden op [www.youtube.com/watch?v=UtBsl3j0YRQ](http://www.youtube.com/watch?v=UtBsl3j0YRQ) (of door te googelen op 'Steindl-Rast TED talk').
- 262 'drie goede dingen met een twist': Deze oefening is een bewerking van de 'drie goede dingen-oefening' van de 'vader van de positieve psychologie', prof. Martin Seligman. Zie voor een beschrijving van zijn versie, die overigens een heel sterk effect had (maar liefst 94 procent van degenen die hem twee weken lang deden vertoonde een substantiële verbetering van het geluksniveau) M.E. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (New York: Free Press, 2002).



## Hoofdstuk 7A. De zevende doodzonde van geluk: verstandsverslaving

- 264 voorkeur geven aan meneer Y: R. Raghunathan en S. Huang, 'Too Hot to Handle: Post-decisional Revision of Attribute Importance in Affectively-Charged Tasks', working paper, University of Texas, Austin, 2014.
- 265 in diverse contexten: Ibid.
- 265 post-hocrationalisatie: De neiging om oordelen of beslissingen achteraf uit te leggen is bijzonder intrigerend in het geval van patiënten met 'gespleten hersenen', wier linker- en rechterhersen helft niet meer met elkaar kunnen communiceren (vanwege een losgeraakt corpus callosum, de set zenuwen die de twee kanten met elkaar verbindt); bij hen is duidelijk te zien dat de post-hocrationalisaties onbewust gebeuren. Zie bijvoorbeeld M.S. Gazzaniga, 'Organization of the Human Brain', *Science* 245(4921) (1989): 947-52.
- 266 om de indruk te vermijden: C.K. Hsee et al., 'Lay Rationalism and Inconsistency Between Predicted Experience and Decision', *Journal of Behavioral Decision Making* 16(4) (2003): 257-72.
- 266 Bij een van de onderzoeken: Zie studie 1 van C.K. Hsee, 'Value Seeking and Prediction-Decision Inconsistency: Why Don't People Take What They Predict They'll Like the Most?', *Psychonomic Bulletin & Review* 6(4) (1999): 555-61.
- 267 op een dwaalspoor: Dit is de reden waarom Sonja Lyubomirsky in haar recente boek *The Myths of Happiness* aanraadt onze niet-deskundige theorieën over wat wel en niet tot geluk leidt onder de loep te nemen en indien nodig te herzien. S. Lyubomirsky, *The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does* (New York: Penguin, 2013; Nederlandse editie: *De mythen van geluk*, Lev, 2013).
- 268 vijf verschillende posters: Zie studie 1 van T.D. Wilson et al., 'Introspecting About Reasons Can Reduce Post-choice Satisfaction', *Personality and Social Psychology Bulletin* 19 (1993): 331-39.
- 268 een soort jam of een college: T.D. Wilson en J.W. Schooler, 'Thinking Too Much: Introspection Can Reduce the Quality of Preferences and Decisions', *Journal of Personality and Social Psychology* 60(2) (1991): 181; zie voor verwant onderzoek A. Dijksterhuis, 'Think Different: The Merits of Unconscious Thought in Preference Development and Decision Making', *Journal of Personality and Social Psychology* 87(5) (2004): 586; J.W. Payne et al., 'Boundary Conditions on Unconscious Thought in Complex Decision Making', *Psychological Science* 19(11) (2008): 1118-23; I. Simonson, 'Will I Like a "Medium" Pillow? Another Look at Constructed and Inherent Preferences', *Journal of Consumer Psychology* 18(3) (2008): 155-69; J.R. Bettman, M.F. Luce en J.W. Payne, 'Preference Construction and Prefer-

- ence Stability: Putting the Pillow to Rest', *Journal of Consumer Psychology* 18(3) (2008): 170-74.
- 269 waarom 'te veel nadenken': Een andere reden is dat het onze tevredenheid met de uiteindelijke keuze vermindert. Als we lang nadenken voor we een beslissing nemen, verzamelen we meer informatie over alle beschikbare opties, en dat zorgt er weer voor dat we minder tevreden zijn over onze uiteindelijke keuze, omdat we ons meer bewust zijn van wat we mislopen; zie Z. Carmon, K. Wertenbroch en M. Zeelenberg, 'Option Attachment: When Deliberating Makes Choosing Feel Like Losing', *Journal of Consumer Research* 30(1) (2003): 15-29; D.V. Thompson, R.W. Hamilton en R.T. Rust, 'Feature Fatigue: When Product Capabilities Become Too Much of a Good Thing', *Journal of Marketing Research* 42(4) (2005): 431-42.
- 269 in ons adaptieve verleden: (De meeste) emotie-onderzoekers zijn het erover eens dat emoties de nuttige aanpassingsfunctie hebben dat ze ons snel naar de 'juiste' of 'passende' oordelen, beslissingen of handelingen sturen. Zie voor een wetenschappelijke beschouwing R. Plutchik, *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis* (New York: HarperCollins College Division, 1980); J.A. Russell, 'A Circumplex Model of Affect', *Journal of Personality and Social Psychology* 39(6) (1980): 1161; N.H. Frijda, P. Kuipers en E. ter Schure, 'Relations Among Emotion, Appraisal, and Emotional Action Readiness', *Journal of Personality and Social Psychology* 57(2) (1989): 212.
- 269 een heel verrassende demonstratie: N. Ambady en R. Rosenthal, 'Half a Minute: Predicting Teacher Evaluations from Thin Slices of Nonverbal Behavior and Physical Attractiveness', *Journal of Personality and Social Psychology* 64(3) (1993): 431-41. Malcolm Gladwell schreef een buitengewoon leesbaar artikel in *The New Yorker* over de implicaties van deze en verwante resultaten; M. Gladwell, 'The Naked Face', *The New Yorker* 5 (2002): 38-49.
- 269 Bij een van die herhalingen: R.W. Naylor, 'Nonverbal Cues-Based First Impressions: Impression Formation Through Exposure to Static Images', *Marketing Letters* 18(3) (2007): 165-79.
- 270 heel accuraat kunnen zijn: Zoals u misschien weet is dit het belangrijkste onderwerp van Malcolm Gladwells bestseller *Blink*. M. Gladwell, *Blink: The Power of Thinking Without Thinking* (New York: Back Bay Books, 2007; Nederlandse uitgave: *Intuïtie*, Business Contact, 2012).
- 270 In een ander onderzoek: G. Berns en S.E. Moore, 'A Neural Predictor of Cultural Popularity', *Journal of Consumer Psychology* 22(1) (2010): 154-60.
- 271 dan abstracte: Zie C.K. Hsee, 'The Evaluability Hypothesis: An Explanation for Preference Reversals Between Joint and Separate Evaluations of Alternatives', *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 67(3) (1996): 247-57.
- 271 verbondenheid met anderen: Dit zou de reden kunnen zijn dat we iets onkwantificeerbaars als 'moraal' of 'ethiek' proberen te rationaliseren -

- zodat we op anderen kunnen overkomen als ‘redelijke’ mensen; zie J. Haidt, ‘The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment’, *Psychological Review* 108(4) (2001): 814.
- 272 August Kekulé: De informatie in deze paragraaf is afkomstig uit een aantal onlinebronnen, waaronder Wikipedia (zie [https://en.wikipedia.org/wiki/August\\_Kekul%C3%A9#cite\\_note-10](https://en.wikipedia.org/wiki/August_Kekul%C3%A9#cite_note-10)), en uit A.J. Rocke, *Image and Reality: Kekulé, Kopp, and the Scientific Imagination* (Chicago: University of Chicago Press, 2010), 60–66.
- 274 terwijl de groep langs werfelde: Uit A.J. Rocke, ‘It Began with a Daydream: The 150th Anniversary of the Kekulé Benzene Structure’, *Angewandte Chemie International Edition* 54(1) (2015): 46–50.
- 275 schijnbaar vanuit het niets: Uit de flaptekst van *Harry Potter and the Sorcerer’s Stone*, waarin Rowling beweert dat ‘het idee [...] op een dag gewoon in mijn hoofd opkwam’.
- 275 die het onbewuste genereert: Zie J. Kluger, ‘The Spark of Invention’, *Time*, 14 november 2013, voor een lezersvriendelijke bespreking van dit idee. Het artikel is te vinden op <http://techland.time.com/2013/11/14/the-spark-of-invention/3/>, of door te googelen naar ‘The spark of invention, Time, 2013’.
- 275 sinds haar kindertijd: Zie ‘The Not Especially Fascinating Life So Far of J.K. Rowling’, geraadpleegd op <http://www.accio-quote.org/articles/1998/autobiography.html> op 18 september 2015.
- 275 product van ons onbewuste: Zie voor een lezersvriendelijke bespreking van dit idee J. Lehrer, ‘The Eureka Hunt’, *The New Yorker* 28 (2008): 40–45. (Het artikel is ook te vinden op [www.newyorker.com/magazine/2008/07/28/the-eureka-hunt](http://www.newyorker.com/magazine/2008/07/28/the-eureka-hunt), of door te googelen op ‘Eureka Hunt, The New Yorker’.)
- 276 ons onbewuste: Zie Wegner, *The Illusion of Conscious Will*. Zie voor een samenvatting van het boek Wegner, ‘Precis of the Illusion of Conscious Will’.
- 276 heel iets anders: Zie voor een lezersvriendelijke bespreking van dit idee Lehrer, ‘The Eureka Hunt’.
- 276 ‘ideeën komen vanuit de ruimte’: Bron: [www.waldorfhomeschoolers.com/edison-said-ideas-come-from-outer-space-how-that-affects-your-children](http://www.waldorfhomeschoolers.com/edison-said-ideas-come-from-outer-space-how-that-affects-your-children), geraadpleegd op 18 september 2015.
- 276 inzichten te noteren: Verscheidene studies hebben op een vergelijkbare manier de rol van het onderbewuste bij het genereren van ideeën gedocumenteerd; bijvoorbeeld Dijksterhuis, ‘Think Different’. Maar zie ook dit paper voor een discussie van de grenzen aan de mogelijkheden van het onderbewuste om de beste ideeën te genereren: J.W. Payne et al., ‘Boundary Conditions on Unconscious Thought in Complex Decision Making’, *Psychological Science* 19(11) (2008): 1118–23.
- 277 een gebrek aan zelfinzicht: Zie voor een overzicht van het belang van zelfbewustzijn voor het nemen van beslissingen en emotioneel welzijn R.J.

Davidson en S. Begley, *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live – and How You Can Change Them* (New York: Hudson Street Press, 2012; Nederlandse uitgave: *Mijn brein is niet jouw brein*, Kosmos, 2012).

- 277 een dikkere prefrontale cortex: Zie *ibid.* voor nog meer coole resultaten van professor Davidson.
- 278 een van de meest fnuikende hinderpalen: Zie voor meer hierover *ibid.*
- 279 niet volledig eerlijk tegenover uzelf te zijn: Taylor en Brown (1991) betogen in hun klassieke artikel dat een bepaalde mate van zelfmisleiding essentieel kan zijn voor het handhaven van de ‘geestelijke gezondheid’ (of het welzijn). Zoals ik in de inleiding al opmerkte, en zoals werd onthuld bij nadere bestudering van de verhandeling van Taylor en Brown (bijvoorbeeld in Colvin en Block 1994), is het de vraag of en in hoeverre zelfmisleiding de geestelijke gezondheid onderhoudt. Het onderwerp is duidelijk complex, maar het is veilig om te beweren dat noch eerlijkheid tegen jezelf, noch zelfmisleiding altijd goed is. Het is vooral belangrijk, zoals Haidt betoogt in hoofdstuk 7, ‘Uses of Adversity’, van zijn uitstekende boek *The Happiness Hypothesis*, om jezelf te beschermen voor een trauma waar je moeilijk weer bovenop kunt komen. S.E. Taylor en J.D. Brown, ‘Positive Illusions and Well-being Revisited: Separating Fact from Fiction’; C.R. Colvin, J. Block en D.C. Funder, ‘Overly Positive Self-evaluations and Personality: Negative Implications for Mental Health’, *Journal of Personality and Social Psychology* 68(6) (1995): 1152.
- 280 zoals slangen: S. Mineka en M. Cook, ‘Social Learning and the Acquisition of Snake Fear in Monkeys’, *Social Learning: Psychological and Biological Perspectives* (1988): 51–73. R.J. McNally, ‘Preparedness and Phobias: A Review’, *Psychological Bulletin* 101(2) (1987): 283; A. Öhman, ‘Face the Beast and Fear the Face: Animal and Social Fears as Prototypes for Evolutionary Analyses of Emotion’, *Psychophysiology* 23(2) (1986): 123–45; A. Öhman en J.J. Soares, “‘Unconscious Anxiety’: Phobic Responses to Masked Stimuli”, *Journal of Abnormal Psychology* 103(2) (1994): 231; A. Öhman en S. Mineka, ‘The Malicious Serpent: Snakes as a Prototypical Stimulus for an Evolved Module of Fear’, *Current Directions in Psychological Science* 12(1) (2003): 5–9; M. Cook en S. Mineka, ‘Observational Conditioning of Fear to Fear-Relevant Versus Fear-Irrelevant Stimuli in Rhesus Monkeys’, *Journal of Abnormal Psychology* 98(4) (1989): 448.
- 280 blootstelling aan een kattenvacht: J. Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions* (Oxford: Oxford University Press, 1998).
- 214 piece of art: Dit is het voorbeeld waarmee *Blink*, de bestseller van Malcolm Gladwell, begint.
- 281 emotioneel of ‘hedonistisch’: De reden waarom we vertrouwen op gevoel en instinct in contexten waarin ons doel is om zo veel mogelijk aangename (in plaats van functionele) resultaten te krijgen is dat in zulke contexten

gevoelens *relevanter* zijn; zie Pham (1998) voor onderzoeksresultaten op dit gebied. M.T. Pham, 'Representativeness, Relevance, and the Use of Feelings in Decision Making', *Journal of Consumer Research* 25(2) (1998): 144-59.

282 op basis van onze intuïtie: Payne et al., 'Boundary Conditions on Unconscious Thought in Complex Decision Making'.

282 op basis van gevoel en intuïtie: Verrassend genoeg is er (voor zover ik weet) geen onderzoek gedaan naar de vraag of mensen aardiger gevonden worden als ze beslissingen nemen op basis van kalme overdenking (in plaats van gevoelens/instincten).

284 De schaal van zelfinzicht: Davidson en Begley, *The Emotional Life of Your Brain*.

## Hoofdstuk 7B. De zevende gewoonte van heel gelukkige mensen: mindfulness

289 gedachten, gevoelens, handelingen en doelen: Zoals ik al schreef in de inleiding is het idee dat motivatie, waarneming en emotie met elkaar verbonden zijn algemeen geaccepteerd in de psychologie. Zie bijvoorbeeld R.S. Lazarus, 'Cognition and Motivation in Emotion', *American Psychologist* 46(4) (1991): 352. Zie ook N.H. Frijda, P. Kuipers en E. ter Schure, 'Relations Among Emotion, Appraisal, and Emotional Action Readiness', *Journal of Personality and Social Psychology* 57(2) (1989): 212.

289 een ongezond GATE-web: S. Lyubomirsky en S. Nolen-Hoeksema, 'Effects of Self-focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving', *Journal of Personality and Social Psychology* 69(1) (1995): 176-90; S. Lyubomirsky en S. Nolen-Hoeksema, 'Self-perpetuating Properties of Dysphoric Rumination', *Journal of Personality and Social Psychology* 65(2) (1993): 339-49. Zie voor een bespreking S. Nolen-Hoeksema, *Eating, Drinking, Overthinking: The Toxic Triangle of Food, Alcohol, and Depression – and How Women Can Break Free* (New York: Henry Holt and Company, 2013).

290 'gewoonten van heel gelukkige mensen': Met name het overboord gooien van het streven naar superioriteit kan veel doen om de neiging te lang na te denken in te perken; zoals Lyubomirsky opmerkt in *The How of Happiness* (p. 119) 'is de gewoonte onzelf voortdurend met anderen te vergelijken een onderdeel van de bredere gewoonte overal te veel over na te denken'.

290 De eerste paradox van mindfulness: Ik besprak de paradoxen met prof. Shauna Shapiro van Santa Clara University, en veel van de informatie die ik hier geef is gebaseerd op dat gesprek.

- 290 'pure aandacht': De term 'pure aandacht' werd bedacht door de in Duitsland geboren Sri Lankaanse boeddhistische monnik Nyanaponika Thera in de jaren zestig van de twintigste eeuw en is sindsdien overgenomen door verschillende mindfulnessonderzoekers, onder wie Jeffrey Schwartz, Shear en Varela en Weick en Sutcliffe. Nyanaponika (Thera), *The Heart of Buddhist Meditation (Satipattāna): A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness, with an Anthology of Relevant Texts Translated from the Pali and Sanskrit* (New York: Citadel Press, 1969); J.M. Schwartz, 'Mental Force and the Advertence of Bare Attention', *Journal of Consciousness Studies* 6(2-3) (1999): 293-96; J. Shear en F.J. Varela, *The View from Within: First-Person Approaches to the Study of Consciousness* (Upton Pyne: Imprint Academic, 1999); K.E. Weick en K.M. Sutcliffe, 'Mindfulness and the Quality of Organizational Attention', *Organization Science* 17(4) (2006): 514-24.
- 291 begeleidend geestelijke activiteit: Dit aspect wordt heel goed samengevat door een van de definities van mindfulness van Jon Kabat-Zinn: 'Je volledige aandacht van moment tot moment op de huidige ervaring richten.' J. Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 1994), 4 (Nederlandse uitgave: *Waar je ook gaat, daar ben je*, Kosmos, 2012).
- 291 komt het hele GATE-web tot rust: Zie voor een beschrijving van hoe de geest 'kalmeert' M. Wittmann en S. Schmidt, 'Mindfulness Meditation and the Experience of Time', in *Meditation: Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications* (New York: Springer International Publishing, 2014), 199-209. Zie voor de gevolgen van een gekalmeerde geest H. Fairfax et al., 'Does Mindfulness Help in the Treatment of Obsessive Compulsive Disorder (OCD)? An Audit of Client Experience of an OCD Group', *Counseling Psychology Review* 29(2) (2014): 17-27.
- 291 Douglas Harding: D.E. Harding, *On Having No Head* (Londen: Shollond Trust, 2013). Zie voor een goede beschrijving van deze ervaring hoofdstuk 4 ('Meditation') in *Waking Up* van Sam Harris. Zoals Harris opmerkt is het samengaan met het object van observatie niet iets wat ervaren kan worden door erover na te denken; sterker nog, dat zal alleen maar een hindernis vormen. De beste manier om het aan te pakken is door mindfulness te beoefenen. S. Harris, *Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion* (New York: Simon & Schuster, 2014; Nederlandse uitgave: *Het huidige moment*, Nieuwezijds, 2014).
- 292 eng of zelfs onaangenaam: Zie voor een geweldig voorbeeld van hoe de geest neutrale en zelfs interessante sensaties kan ervaren als 'pijn' (of juist 'plezier') de beschrijving van Davidson van een van zijn leerlingen bij een Vipassana-retraite op pp. 181-83, in R.J. Davidson en S. Begley, *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live – and How You Can Change Them* (New York:

- Penguin, 2012; Nederlandse uitgave: *Mijn brein is niet jouw brein*, Kosmos, 2012).
- 292 negatieve gevoelens sneller verdwijnen: Zie voor een vergelijkbaar idee over hoe mindfulness negativiteit afzwakt door de tolerantie voor negatieve emoties te vergroten N.A. Farb et al., 'Minding One's Emotions: Mindfulness Training Alters the Neural Expression of Sadness', *Emotion* 10(1) (2010): 25-33; en J.A. Brefczynski-Lewis et al., 'Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-term Meditation Practitioners', *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104(27) (2007): 11483-88. Zie voor een goed voorbeeld van hoe mindfulness mensen met OCD (obsessieve-compulsieve stoornis) kan helpen hun emoties onder controle te krijgen J.M. Schwartz en S. Begley, *The Mind and the Brain* (New York: Regan Books/Harper Collins, 2002).
- 293 al dan niet laten afdwalen M.A. Killingsworth en D.T. Gilbert, 'A Wandering Mind Is an Unhappy Mind', *Science* 330(6006) (2010): 932. Zie voor een audiovisuele samenvatting van het artikel Killingsworths TED-talk: [www.youtube.com/watch?v=Qy5A8dVYU3k](http://www.youtube.com/watch?v=Qy5A8dVYU3k) (of google 'Killingsworth TED talk').
- 294 Gedrag Beïnvloedt Houding: Deze theoretische basis voor dit fenomeen wordt de zelfperceptietheorie genoemd. Het idee is dat we ons beeld van onze eigenschappen (houding, opinies et cetera) baseren op het gedrag dat we onszelf zien vertonen; zie D.J. Bem, 'Self-perception: An Alternative Interpretation of Cognitive Dissonance Phenomena', *Psychological Review* 74(3) (1967): 183. Zie ook een bespreking van een verwant concept, het 'onvoldoende-justificatieparadigma', in R.E. Nisbett en T.D. Wilson, 'Telling More than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes', *Psychological Review* 84(3) (1977): 231.
- 295 iets wat zelfwaarneming wordt genoemd: Bem, 'Self-perception'.
- 296 om er een 'gelukkiger brein' van te maken: S.W. Lazar et al., 'Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness', *Neuroreport* 16(17) (2005): 1893-97; B.K. Hölzel et al., 'Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density', *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191(1) (2011): 36-43. (Het eerste artikel is te vinden op [www.jimhopper.com/pdfs/lazar2005.pdf](http://www.jimhopper.com/pdfs/lazar2005.pdf).) Zie voor een meer algemene bespreking van neuroplasticiteit (en specifiek de invloed van gedachten op de hersenstructuur) E.A. Maguire, K. Woollett en H.J. Spiers, 'London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis', *Hippocampus* 16(12) (2006): 1091-1101; en A. Pascual-Leone et al., 'The Plastic Human Brain Cortex', *Annual Review of Neuroscience* 28 (2005): 377-401. Het eerste artikel beschrijft hoe bij Londense taxichauffeurs de hippocampus (het gebied in de hersenen dat wordt geassocieerd met context en ruimtelijk geheugen) aanzienlijk groter blijkt te zijn dan bij de gemiddelde inwoner van Londen; het tweede toont aan dat alleen al je voorstellen dat je pianospeelt de motorische cortex vergroot.

- 296 activiteit van de amygdala: Brefczynski-Lewis et al., 'Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-term Meditation Practitioners'.
- 296 verband houden met stress en piekeren: Zie voor een lezersvriendelijke bespreking van vijf manieren waarop het beoefenen van mindfulness de linker prefrontale cortex dikker maakt en de amygdala dunner het interview met Sarah Lazar in *The Washington Post*: [www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/](http://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/).
- 297 de normale toestand van de geest: Wallace wordt geciteerd in C.M. Tan, *Search Inside Yourself: Increase Productivity, Creativity and Happiness (and World Peace)* (New York: HarperCollins, 2012).
- 297 misschien zelfs iets buitengewoons: Onderzoek door Carey Morewedge en collega's bevestigt het idee dat mindfulness ertoe leidt dat je 'verdiept' raakt in de huidige ervaring, waardoor je die minder snel zult vergelijken met andere ervaringen en de uniciteit ervan beter zult waarderen; zie C.K. Morewedge et al., 'Consuming Experience: Why Affective Forecasters Overestimate Comparative Value', *Journal of Experimental Social Psychology* 46(6) (2010): 986-92. Ander onderzoek, door Zhang et al. (2014), toont aan dat terugdenken aan alledaagse activiteiten – zoals een recent gesprek of drie favoriete liedjes – het geluksniveau kan verhogen; zie T. Zhang et al., 'A "Present" for the Future: The Unexpected Value of Rediscovery', *Psychological Science* 25(10) (2014): 1851-60. Zie voor een lezersvriendelijke versie van Zhang et al. (2014) <http://www.spring.org.uk/2014/09/why-you-should-treasure-apparently-mundane-moments-in-life.php>. Zie voor een meer ervaringsgericht en misschien zelfs poëtisch perspectief ons kan helpen het buitengewone te zien in het gewone de video 'Seeing' van Ludwig Dietrich, op <https://vimeo.com/37153340>.
- 298 *Waking Up*: Harris, *Waking Up*.
- 298 op een computerscherm: M.C. Potter et al., 'Two Attentional Deficits in Serial Target Search: The Visual Attentional Blink and an Amodal Task-Switch Deficit', *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 24(4) (1998): 979.
- 299 goed getraind [...] in mindfulness: H.A. Slagter et al., 'Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources', *PLOS Biology* 5(6) (2007): e138. Zie voor een lezersvriendelijke bespreking van de studie [www.nytimes.com/2007/05/08/health/psychology/08medi.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2007/05/08/health/psychology/08medi.html?_r=0).
- 300 linkerhelft van de prefrontale cortex: Lazar et al., 'Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness'; Hölzel et al., 'Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density'. Het eerste artikel is te vinden op [www.jimhopper.com/pdfs/lazar2005.pdf](http://www.jimhopper.com/pdfs/lazar2005.pdf). Zie voor een lezersvriendelijke bespreking van vijf manieren waarop het beoefenen van mindfulness de linker prefrontale cortex dikker maakt en de



amygdala dunner het interview met Sarah Lazar in *The Washington Post*: [www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/](http://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/).

- 300 wat onze geestelijke scherpste weer ten goede komt: E. Luders et al., 'The Unique Brain Anatomy of Meditation Practitioners: Alterations in Cortical Gyrification', *Frontiers in Human Neuroscience* 6 (2012): 1-9; P. Vestergaard-Poulsen et al., 'Long-term Meditation Is Associated with Increased Gray Matter Density in the Brain Stem', *Neuroreport* 20(2) (2009): 170-74.
- 300 voor een publiek: P. Kaliman et al., 'Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators', *Psychoneuroendocrinology* 40 (2014): 96-107; zie voor een lezersvriendelijke samenvatting <http://news.wisc.edu/22370>.
- 300 gezondheidstoestand van het hart: B. Ditto, M. Eclache en N. Goldman, 'Short-term Autonomic and Cardiovascular Effects of Mindfulness Body Scan Meditation', *Annals of Behavioral Medicine* 32(3) (2006): 227-34.
- 301 vertragen ze het verouderingsproces: L.E. Carlson et al., 'Mindfulness-Based Cancer Recovery and Supportive-Expressive Therapy Maintain Telomere Length Relative to Controls in Distressed Breast Cancer Survivors', *Cancer* 121(3) (2015): 476-84; E. Epel et al., 'Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres', *Annals of the New York Academy of Sciences* 1172(1) (2009): 34-53; T.L. Jacobs et al., 'Intensive Meditation Training, Immune Cell Telomerase Activity, and Psychological Mediators', *Psychoneuroendocrinology* 36(5) (2011): 664-81. Zie voor een overzicht van dit onderwerp N.S. Schutte en J.M. Malouff, 'A Meta-analytic Review of the Effects of Mindfulness Meditation on Telomerase Activity', *Psychoneuroendocrinology* 42 (2014): 45-48.
- 301 veel sneller beter werden: J. Kabat-Zinn, E. Wheeler en T. Light, 'Influence of MBSR Intervention on Rate of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA)', *Psychosomatic Medicine* 60(5) (1998): 625-32.
- 301 pauzeren voordat u iets doet: Ik leen deze definitie van responsflexibiliteit uit het geweldige boek *Search Inside Yourself* van Chade Meng Tan, p. 20.
- 301 op een meer bewuste, weloverwogen manier [...] te reageren: Onderzoeksresultaten laten zien dat meditatie-experts zelfs de schrikreactie, het automatisch knipperen met de ogen bij een onverwacht geluid, kunnen onderdrukken. Als dat mogelijk is, kunnen we er gevoeglijk van uitgaan dat mindfulness zo ongeveer al onze instinctieve reacties kan beïnvloeden; R.W. Levenson, P. Ekman en M. Ricard, 'Meditation and the Startle Response: A Case Study', *Emotion* 12(3) (2012): 650.
- 302 'zweverig' of onwetenschappelijk: D. Harris, *10% Happier: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works - A True Story* (Londen: Hachette

- UK, 2014). Zoals professor Davidson opmerkt in zijn boek *The Emotional Life of Your Brain* is een groot deel van de wetenschappelijke gemeenschap dat stadium (gelukkig) voorbijgeëvolueerd – gezien het feit dat zelfs hardcore-atheïsten zoals Sam Harris open staan voor onderwerpen als bewustzijn en spiritualiteit. Om te illustreren hoe ‘onzweverig’ het onderwerp meditatie en mindfulness is: de Amerikaanse National Institutes of Health (NIH) dragen nu substantieel bij aan onderzoek naar meditatie, en jaarlijks worden er letterlijk duizenden wetenschappelijke artikelen aan gewijd; zie p. xvii van Davidson en Begley, *The Emotional Life of Your Brain*.
- 302 de blinde vlek: Sam Harris gebruikt dit voorbeeld regelmatig en met effect op p. 136 van *Waking Up*.
- 302-303 ‘duivel’ in de rook: <http://urbanlegends.about.com/library/bltabloid-arch10.htm>.
- 303 volkomen willekeurig: T. Gilovich, R. Vallone en A. Tversky, ‘The Hot Hand in Basketball: On the Misperception of Random Sequences’, *Cognitive Psychology* 17(3) (1985): 295-314.
- 303 *How We Know What Isn’t So*: T. Gilovich, *How We Know What Isn’t So* (New York: Free Press, 1991).
- 303 zoals helaas velen van ons doen: S.T. Fiske, A.J. Cuddy en P. Glick, ‘Universal Dimensions of Social Cognition: Warmth and Competence’, *Trends in Cognitive Sciences* 11(2) (2007): 77-83.
- 303 niet echt duurzaam kunnen zijn: M.G. Luchs et al., ‘The Sustainability Liability: Potential Negative Effects of Ethicality on Product Preference’, *Journal of Marketing* 74(5) (2010): 18-31.
- 304 de top van hun organisatie: A.M. Grant, *Give and Take: Why Helping Others Drives Our Success* (New York: Penguin, 2013; Nederlandse uitgave: *Geven en nemen*, Balans, 2013).
- 304 Novak Djokovic: ‘Novak Djokovic: The Unloved Champion’, *The New York Times*, 7 september 2015, [www.nytimes.com/2015/09/11/fashion/mens-style/novak-djokovic-how-to-be-a-champion.html](http://www.nytimes.com/2015/09/11/fashion/mens-style/novak-djokovic-how-to-be-a-champion.html).
- 304 soldaten gebaat kunnen zijn bij mindfulness: ‘Meditating Marines: Military Tries Mindfulness to Lower Stress’, *ABC News*, 20 januari 2013, [http://vitals.nbcnews.com/\\_news/2013/01/20/16612244-meditating-marines-military-tries-mindfulness-to-lower-stress?lite](http://vitals.nbcnews.com/_news/2013/01/20/16612244-meditating-marines-military-tries-mindfulness-to-lower-stress?lite).
- 304 in een gesprek dat ik met hem had: Fragmenten uit mijn gesprek met professor Richie Davidson zijn te vinden op <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/ADpWa/week-6-video-9-some-other-obstacles-to-mindfulness-including-logistical-ones>.
- 305 stille Vipassana-meditatieretraite: Ik ging naar het Vipassana Meditation Center in Kaufman, Texas, van 18 tot 29 april 2012.

- 305 een van de meest gedenkwaardige ervaringen: Een beschrijving van mijn ervaringen is te vinden op [www.happysmarts.com/About\\_Raj/My\\_vipassana\\_experience](http://www.happysmarts.com/About_Raj/My_vipassana_experience).
- 305 Vijf weken lang slechts vijf minuten per dag: C.A. Moyer et al., 'Frontal Electroencephalographic Asymmetry Associated with Positive Emotion Is Produced by Very Brief Meditation Training', *Psychological Science* 22(10) (2011): 1277-79.
- 305 zit het er gewoon niet in: Ons werkende leven is volgens Anne-Marie Slaughter zo 'giftig' geworden dat alleen jonge mensen zonder kinderen ermee om kunnen gaan; zie 'A Toxic Work World', *The New York Times*, 18 september 2015, [www.nytimes.com/2015/09/20/opinion/sunday/a-toxic-work-world.html](http://www.nytimes.com/2015/09/20/opinion/sunday/a-toxic-work-world.html).
- 306 drie strategieën: Varianten op deze strategieën zijn in bijna alle boeken over mindfulness te vinden, waaronder J. Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 1994; Nederlandse uitgave: *Waar je ook gaat, daar ben je*, Kosmos, 2012).
- 308 dan wat er in hun geest gebeurt: Dit stelt ook Eckhart Tolle in zijn bestseller *The Power of Now*; E. Tolle, *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment* (New York: New World Library, 2004; Nederlandse uitgave: *De kracht van het nu*, AnkhHermes, 2015).
- 308 goed is om te letten op de ademhaling: Zie S. Hagen, *Meditation Now or Never* (Londen: Penguin, 2012).
- 310 Vijay Bhat: Vijay noemt zichzelf een 'cancer thriver' (iemand die gedijt op kanker) in plaats van een 'cancer survivor' (overlevende van kanker). Hij schreef het prachtige boek *My Cancer Is Me*; meer over Vijay Bhat is te vinden op [www.mycancerisme.com/](http://www.mycancerisme.com/).

## Hoofdstuk 8. De weg voor ons

- 313 zelfbeschikkingstheorie: R.M. Ryan en E.L. Deci, 'Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being', *American Psychologist* 55(1) (2000): 68.
- 315 'route van de overvloed': Hoewel de termen 'schaarste' en 'overvloed' geen traditie van gebruik in academisch onderzoek hebben (zie voor een uitzondering Biberman en Whitty 1997), worden ze in minder formele contexten vaak gebruikt. In zijn TED-talk gebruikt Nipun Mehta, oprichter van [servicespace.org](http://servicespace.org) en Karma Kitchen, ze bijvoorbeeld op een manier die sterk doet denken aan hoe ik de termen hier gebruik. Mehta's TED-talk is te vinden op [www.youtube.com/watch?v=kpyc84kamhw](http://www.youtube.com/watch?v=kpyc84kamhw) (of door te googelen op 'Nipun Mehta TED talk'). Biberman en Whitty gebruiken de termen eveneens op dezelfde manier als ik; J. Biberman en M. Whitty, 'A

- Postmodern Spiritual Future for Work', *Journal of Organizational Change Management* 10(2) (1997): 130-38.
- 317 groot deel van de wereldbevolking: Volgens één artikel heeft maar liefst 60 procent van de wereldbevolking geen toegang tot een toilet met stromend water; zie '60% of the World's Population Still Don't Have the Best Innovation in Human Health', *Slate*, 22 februari 2013, [www.slate.com/blogs/future\\_tense/2013/02/22/\\_60\\_percent\\_of\\_the\\_world\\_population\\_still\\_without\\_toilets.html](http://www.slate.com/blogs/future_tense/2013/02/22/_60_percent_of_the_world_population_still_without_toilets.html).
- 318 'onder aan de piramide': De term *bottom of the pyramid* werd geïntroduceerd door managementdenker C.K. Prahalad om de mensen onder de armoedegrens aan te duiden; C.K. Prahalad, *The Fortune at the Bottom of the Pyramid: Eradicating Poverty Through Profits* (Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, 2005).
- 318 zoals herhaaldelijk is gebleken uit onderzoeken: Zie *Drive* van Dan Pink voor een lezersvriendelijke bespreking van de literatuur: D.H. Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us* (New York: Penguin, 2011; Nederlandse uitgave: *Drive*, Business Contact, 2010).
- 319 klimaatverandering: Zie bijvoorbeeld T.L. Root et al., 'Fingerprints of Global Warming on Wild Animals and Plants', *Nature* 421(6918) (2003): 57-60.
- 319 massale uitsterving van soorten: Zie bijvoorbeeld A.P. Dobson, A.D. Bradshaw en A.A. Baker, 'Hopes for the Future: Restoration Ecology and Conservation Biology', *Science* 277(5325) (1997): 515-22.
- 319 inkomensongelijkheid: Zie voor een bespreking J. Stiglitz, *The Price of Inequality* (Londen: Penguin, 2012).
- 319 waterschaarste: S. Postel, *Last Oasis: Facing Water Scarcity* (New York: W.W. Norton & Company, 1997).
- 319 funeste hyperproductiviteit: Zie voor een verhelderende bespreking van de uitdagingen waar wij als mensheid voor gesteld worden en wat we eraan kunnen doen J. Sachs, *Common Wealth: Economics for a Crowded Planet* (New York: Penguin, 2008).
- 319 meer kwaad dan goed doen: Deze beroemde uitspraak van Peter Drucker, de managementgoeroe, vat dit gevoel beter samen dan wat ook: 'Niets is minder productief dan het efficiënter maken van datgene wat we helemaal niet zouden moeten doen.'
- 321 positieve psychologie: Zie voor de oorsprong van de positieve psychologie [https://en.wikipedia.org/wiki/Positive\\_psychology](https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology).
- 321 ongekende mate van vrede: S. Pinker, *The Better Angels of Our Nature: The Decline of Violence in History and Its Causes* (Londen: Penguin, 2011; Nederlandse uitgave: *Ons betere ik*, Contact, 2011).
- 321 een halve eeuw geleden: Zie p. 42 van S. Lyubomirsky, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin, 2008; Nederlandse uitgave: *De maakbaarheid van het geluk*, Lev, 2013).

- 321 'bewuste' bedrijfsvoering: Zie J. Mackey en R. Sisodia, *Conscious Capitalism: Liberating the Heroic Spirit of Business* (Cambridge, MA: Harvard Business Review Press, 2014).
- 321 ruimte om te groeien: W.C. Kim en R. Mauborgne, *Blue Ocean Strategy, Expanded Edition: How to Create Uncontested Market Space and Make the Competition Irrelevant* (Cambridge, MA: Harvard Business Review Press, 2015; Nederlandse uitgave: *De blauwe oceaan*, Business Contact, 2015).
- 322 110 procent meer winst: J.N. Sheth, R.S. Sisodia en D.B. Wolfe, *Firms of Endearment: How World-Class Companies Profit from Passion and Purpose* (Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall, 2003).
- 322 biosfeerbewustzijn: J. Rifkin, *The Empathic Civilization: The Race to Global Consciousness in a World in Crisis* (New York: Penguin, 2009).
- 324 evalueerbaarheid van doelen: C.K. Hsee, 'The Evaluability Hypothesis: An Explanation for Preference Reversals Between Joint and Separate Evaluations of Alternatives', *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 67(3) (1996): 247-57.
- 324 en daarvoor zijn al initiatieven in de maak: Zie 'Why More Companies Are Ditching Performance Ratings', *Harvard Business Review*, september 2015, <https://hbr.org/2015/09/why-more-and-more-companies-are-ditching-performance-ratings>.
- 324 dan aan positief gedrag: R.F. Baumeister et al., 'Bad Is Stronger than Good', *Review of General Psychology* 5(4) (2001): 323.
- 325 *The Happiness Hypothesis*: J. Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (New York: Basic Books, 2006; Nederlandse uitgave: *De gelukshypothese*, Spectrum, 2006).
- 325 Chip en Dan Heath: C. Heath en D. Heath, *Switch: How to Change When Change Is Hard* (New York: Broadway Books, 2010; Nederlandse vertaling: *Switch*, Lev, 2015).
- 326 *What Got You Here Won't Get You There*: M. Goldsmith, *What Got You Here Won't Get You There: How Successful People Become Even More Successful* (New York: Profile Books, 2010).
- 326 *Smart Thinking*: A. Markman, *Smart Thinking: Three Essential Keys to Solve Problems, Innovate, and Get Things Done* (New York: Penguin, 2012).
- 326 *Smart Change*: A. Markman, *Smart Change: Five Tools to Create New and Sustainable Habits in Yourself and Others* (New York: Penguin, 2014).
- 326 honderden organisaties: Goldsmith sprak hierover tijdens mijn interview met haar voor mijn Coursera-cursus. Fragmenten van het interview zijn te zien op <https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/8Jpj3/week-6-video-13-the-7-happiness-sustaining-strategies>.
- 327 productieve gewoonten: Markman sprak hierover tijdens een interview dat ik met hem deed voor mijn Coursera-cursus. Fragmenten van het interview zijn (tegen het eind van de video) te zien op

<https://www.coursera.org/learn/happiness/lecture/8Jpj3/week-6-video-13-the-7-happiness-sustaining-strategies>.

331 De derde geluksmeting: E.D. Diener et al., 'The Satisfaction with Life Scale', *Journal of Personality Assessment* 49(1) (1985): 71-75.

351 ernstige depressie: Zie M.E. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (New York: Free Press, 2002; Nederlandse uitgave: *Gelukkig zijn kun je leren*, Spectrum, 2008).