

Geluk kun je

- kiezen
- leren
- kopen
- erven

Waarom is de ene persoon een 'blij ei' en ziet de ander het leven standaard somber in? Journalist Milou van der Will wéét inmiddels dat je zelf die slingers moet ophangen. Ze gaat op zoek naar: hoe dan?

'Geluk is voor iedereen iets anders'

Wie zich verdiept in het begrip geluk struikelt over clichés die de zoektocht naar dat geluk simpel doen lijken. Zó simpel zelfs, dat het haast onmogelijk lijkt je nog ongelukkig te voelen. Iets wat in een maakbare maatschappij als die van ons sowieso uit den boze is. Heb je het niet naar je zin op je werk? Ga je toch gewoon wat anders doen! Het is jÓuw keuze om in deze situatie te blijven... Maar: waarom loopt dan niet heel Nederland huppelend in het rond?

JÓuw feestje

In de gang bij mental coach Helene Noordeloos uit Hoorn loop je meteen tegen die spreuk aan van dat feestje en die slingers. Het afgezaagde motto zou een goede reden kunnen zijn huiswaarts te keren, maar een zoektocht naar geluk, die neem je serieus. Volhouden is de sleutel. En eerlijk is eerlijk: het kán natuurlijk een zinnige betekenis hebben, dat motto. In haar woonkamer met turkooise muren en oranje gordijnen vertelt Helene waarom ze erin gelooft: 'Mensen vinden het vaak maar lastig om moeite te doen voor hun eigen geluk, maar helaas werkt het anders niet. Geluk zit in jezelf. Ik help je die plek te vinden, maar je moet wel met jezelf aan de slag wil je er profijt van hebben.' >

Nederlanders geven hun geluk gemiddeld een **7,6** volgens het World Happiness Report 2012

DE PRAGMATISCHE GELUKSZOEKER

Naam **Suzan Eikelenstam (32)**

Beroep **eigenaar WebshopPR en auteur boek *Internetgodinnen***

'Geluk is de reden van mijn bestaan, daar doe en laat ik alles voor. En het begint, heel simpel, met een doel in mijn leven. Dat doel kan veranderen doordat ik mezelf ontwikkel, maar er blijft altijd een doel. Ook luister ik goed naar mijn lichaam. Als ik te lang in een ongelukkige situatie blijf, voel ik me niet lekker. In mijn vorige relatie was ik een tijd erg gelukkig en verliefd, maar toch werkte het niet. Hij wilde geen kinderen, ik wel. Hij dacht er al over om zijn bedrijf te verkopen, terwijl ik het mijne juist nog aan het uitbouwen ben. Onbewust bracht ik steeds meer tijd alleen door, in mijn eigen huis. Hij had meer van mij nodig dan ik hem kon geven, dus ging het uit. De periode daarna ben ik door een diep dal gegaan. Maar dat heeft me wél gelukkiger gemaakt. Ik wilde leren om alleen gelukkig te zijn en dat leerde ik. Ik schreef een boek, werkte aan mijn professionele ontwikkeling en ging nieuwe vriendschappen aan. Toch wist ik na een tijdje dat ik qua geluk nog niet in balans was. Ik had alles bereikt wat ik wilde in mijn werk, maar voelde me soms eenzaam. Ik had sterk behoefte aan een nieuwe relatie. Ik heb me zelfs aangemeld op een datingsite - wat niet bepaald een succes was. Op een onverwacht moment zag ik een leuke man in een restaurant.

We keken onophoudelijk naar elkaar, glimlachten, maar hij was met zijn zontje, dus ik durfde niets. Hij bleef nog lang in mijn hoofd zitten. Weken later zag ik hem weer, in datzelfde restaurant. En weer met zijn zontje. Ik had net een training gegeven aan een volle zaal. Ik nam nog een slok wijn en dacht: dit móet ik doen, liep op hem af en zei: 'Hoi, ik ben Suzan en ik vind je leuk!' Róód dat ik werd. De dertig seconden die volgden duurden eeuwig. En toen zei hij: 'Hai, ik ben Carsten en ik vind jou ook leuk!' Ik kreeg zijn nummer op een bierviltje, we spraken de zondag erna af en ik ben niet meer bij hem weggegaan. Het ultieme geluk zou voor mij zijn dat ik de lessen die ik heb geleerd kan doorgeven aan mijn kinderen. Een gezin, ja, daar droom ik van. Dát is geluk.'

'Ik nam een slok wijn en ging op hem af'

‘Het gaat niet om wát er gebeurt, de kunst is: er zo goed mogelijk mee omgaan’

OP NAAR JE DOEL

Om een basisgevoel van geluk bij jezelf te creëren, kun je eens in de zo veel tijd een ‘zelf-APK’ doen. Lifecoach Vilna van Betten organiseert seminars om dat serieus aan te pakken. Dit zijn de vragen die je jezelf alvast kunt voorleggen:

- Wat levert mijn gedrag in mijn huidige situatie tot nu toe op?
- Wat voel/denk ik daarbij?
- Wat is de meest ideale situatie?
- Wat heb ik ervoor over om daar te komen?
- Wat heb ik gedaan om te krijgen wat ik wil?
- Wat heb ik nagelaten?
- Wat is de eerste stap naar mijn nieuwe doel?

Kijk voor een Boost Life Seminar op www.vilna.nl

De slingers van Helene staan dus symbool voor de actie die je moet ondernemen voor je eigen geluksgevoel. Lifecoach Vilna van Betten deelt de gedachte dat je het zelf moet maken: ‘Gedrag is een keuze. Mensen denken vaak dat ze depressief zijn, maar dan zijn ze dat helemaal niet, ze voelen zich depressief. Ik vraag dan gekscherend: ben je ook depressief als je zit te poepen? Nee? Oké. Dus nu doe je aan depressie, maar er zijn ook momenten waarop je er niet aan doet.’ Haar visie: het gaat er niet om wát er allemaal gebeurt in je leven, de kunst is daar zo goed mogelijk mee omgaan. Wie denkt dat vervelende dingen hem allemaal maar overkomen, blijft erin hangen.

Signalen serieus nemen

Misschien is het handig om eerst eens te bepalen waar een mens nou gelukkig van wordt. ‘Het is natuurlijk een containerbegrip’, zegt Van Betten. ‘Voor de een is geluk heel wat anders dan voor de ander. De ervaring van geluk hangt af van wat je hebt meegekregen in je leven. Waar heb je geleerd waarde aan te hechten? In onze

maatschappij wordt geluk vaak gekoppeld aan prestaties en materie. Die creëren vooral kortetermijngeluk. Als je iets hebt bereikt, raak je alweer snel voldaan en wil je meer. Of beter. Wanneer is het genoeg? ‘Als... dan’-geluk is niet duurzaam.’ Volgens Van Betten is het een heel ander verhaal als je in contact staat met je vier intelligenties: de fysieke, emotionele, spirituele en analytische. Dan weet je waarvoor je leeft, geeft je lichaam signalen over wat goed voor je is, wat bij je past, welke emotie je ervaart, en je vergaart kennis over hoe je moet handelen.’ Doordat bij kinderen al op school de nadruk wordt gelegd op prestaties - de analytische intelligentie - leren ze volgens Van Betten niet hoe ze met tegenslag om kunnen gaan. De andere drie intelligenties blijven achter. Een gevolg is dat mensen signalen van hun eigen lichaam niet herkennen. Als je je in een ongelukkige situatie bevindt, probeert je lichaam je dat te vertellen. Mensen met bijvoorbeeld een burn-out hadden al veel eerder iets kunnen doen als ze naar hun lichaam hadden geluisterd. Vaak zijn er al lichamelijke klachten geweest, of haalden ze al veel langer geen energie meer uit hun werk.’

Waarom pechvogels het niet redden

‘Ongelukkig worden is makkelijk’, zegt geluksonderzoeker Ad Bergsma, verbonden aan de Erasmus Universiteit en het Fonds Psychische Gezondheid. ‘Maar gelukkig worden is niet zo eenvoudig. Je kunt losse positieve ervaringen wel afdwingen, bijvoorbeeld door een warme douche te nemen als je het koud hebt. Maar als je geluk definieert als een positieve grondstemming, hoe prettig je je voelt als je ’s ochtends wakker wordt, is het een ander verhaal. Je genen bepalen voor pakweg de helft of je ervaringen positief interpreteert. De een is dus vooral geboren als blij ei, de ander als cynicus. Voor een ander deel hangt dit af van externe omstandigheden, en een laatste deel wordt bepaald door wat je er zelf van maakt (de slingers). Dat is ook dat verhaal over het glas dat halfvol is of halfleeg.’ Waarom hebben sommige mensen meer geluk dan anderen? En zijn er pechvogels die steeds opnieuw achter het net lijken te vissen? Bergsma noemt een interessant onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Richard Wiseman dat dit lijkt te

GIJ ZULT GLIMLACHEN

- Word je wakker met een chagrijnig gevoel? Erken die emotie en zeg tegen jezelf: ha, héerlijk, vandaag ga ik eens lekker chagrijnig lopen doen. Wedden dat het dan niet lukt?
- Een gelukkig mens relateert de hele dag door. Is het écht zo erg als ik nu denk? Welnee! Humor helpt daarbij. Dwing jezelf veel te glimlachen, dan ban je negatieve gedachten automatisch.

Wil je meer tips van mental coach Helene Noordeloos? In september start haar gelukscursus. Kijk voor meer informatie op www.terra-luna.nl

bevestigen. Voor zijn onderzoek nodigde Wiseman zowel pechvogels als geluksvogels uit. Hij gaf ze een krant en vroeg ze het aantal foto’s te tellen. De pechvogels waren ongeveer twee minuten bezig, de geluksvogels twee seconden. Op pagina 2 stond namelijk het bericht: ‘Stop met tellen. Er staan 43 foto’s in deze krant.’ De geluksvogels zagen het direct, de pechvogels misten het bericht. Voor de grap verstopte Wiseman verderop nog een tweede bericht. ‘Stop met tellen. Vertel de onderzoeker dat je dit leest en win 250 pond.’ En weer waren het de geluksvogels die het lazen én naar huis gingen met een leuk zakcentje. De pechvogels misten ook dit bericht en verlieten Wiseman platzak. Zijn conclusie: ongelukkige mensen missen kansen doordat ze zich te veel op iets anders focussen. Gelukkige mensen staan meer open voor dingen, zijn relaxter, zien dus meer. Volgens onderzoeker Bergsma wordt geluk ook voor een groot deel bepaald door voldoening uit je leven als geheel. Zou je de balans nu opmaken, hoe kijk je dan terug op je leven? Ben je tevreden? Een ander aspect is de verwachtingen die je creëert. ‘Als je pieken van geluk probeert te organiseren, valt het vaak tegen. Je kunt alles in het werk stellen met als doel een superfantastische avond te hebben, maar de kans zit erin dat je teleurgesteld raakt. Je bouwt te veel verwachting op. Je verwachtingen zouden zowel positief als reëel moeten zijn.’

Alles in balans

Terug naar de woonkamer van Helene. We zoeken een plekje op de plofbank, drinken een kop uit de stomende pot rooibosthee die op tafel staat en stellen ons open. >

Slechts **1%** noemt zich uitgesproken ongelukkig

‘Daar zat ik dan: zonder werk, zonder vriend en met een huis in de verkoop’

DE RIGOUREUZE GELUKSZOEKER

Naam **Froukje Righart (28)**

Beroep **initiatiefnemer Better2gether in Frankrijk**

‘Ik dacht altijd: een goede carrière is het beste. Ook voor mij. Bleek dat even een verkeerd uitgangspunt! Ik weet nog goed dat ik op een ochtend in de auto stapte - terwijl ik hoogstens een uur of twee geslapen had - en ik van mezelf dóór moest. Carrière technisch was het een slimme afspraak die ik had staan. Maar ik stond op het punt in huilen uit te barsten, had een hoge hartslag en alles in mijn lichaam schreeuwde: dit is niet goed, zo kan het niet langer! Eindelijk, eindelijk luisterde ik ernaar. Voor die tijd had ik al last van mijn nek en schouders, maar die signalen negeerde ik gewoon. Ik probeerde een en ander weg te krijgen met fysio, sport of een ontspannen etentje. En ja, dan verdween de pijn. Maar voor eventjes. Het kwam altijd terug. Totdat een collega van de humanresourceafdeling aan me vroeg: kan het ook méér zijn dan alleen een fysieke probleem? Tja, ik kom uit Twente, ik ben nuchter aangelegd. Maar toen was ik op een punt aanbeldand waarop ik dacht: als het helpt om met een psycholoog te gaan praten, dan doe ik dat. Daar kreeg ik vervolgens allerlei lastige vragen voorgeschoteld, die me enorm aan het denken hebben gezet. Ik kwam erachter dat wat ik deed - streven naar het hoogste, het beste - helemaal niet was wat ik wilde. Mijn leven liep best wel, maar ik ontdekte dat ik er niet gelukkig van werd. Dus vertelde ik mijn partner dat ik eigenlijk niet meer gelukkig was in onze relatie. Hij bleek hetzelfde te hebben. Goed, daar zat ik dan: zonder werk, zonder vriend en met een huis in de verkoop. Het was een rotperiode maar wel een waar ik, achteraf gezien, doorheen moest om te komen waar ik nu sta. Ik besloot dat ik alleen gelukkig kon worden als ik goed zou nadenken over wat ik echt wil en dat is vanuit mijn talent leven. Tijdens die zoektocht ontmoette ik mijn huidige vriend. Hij zou me helpen met het marketinggedeelte van mijn businessplan. Ik zag hem en wist: jij bent het, bij jou is het goed. Inmiddels hebben we Nederland achter ons gelaten en zijn we in Zuid-Frankrijk om onze onderneming op te zetten. Het bedrijf waar ik van droomde, gaat er komen! Ik wil mensen op een fijne plek helpen met hun zoektocht naar geluk, leren te leven vanuit hun talent. En ik heb eindelijk een hond. Misschien word ik dáár nog wel het gelukkigst van!’

Uit tweelingenonderzoek van Bartels en Boomsma (2009) blijkt, dat ruim **30%** van de verschillen in geluk tussen Nederlanders een erfelijke basis heeft

‘Waar je gelukkig van wordt, hangt af van wat je hebt meegekregen - waar heb je geleerd waarde aan te hechten?’

WE SCOREN GOED

Nederland staat op de 4e plaats als het gaat om geluk; we lopen daarmee alleen achter op Finland, Noorwegen, Denemarken en Zweden. Landen als Portugal, Hongarije en Italië scoren een onvoldoende. Waarom Nederland en de noordelijke landen het zo goed doen? Ze zijn democratisch, vredig, weinig formeel en hebben een niet al te groot verschil tussen hoge en lage inkomens.

Bron: Better Life Index

Volgens Brits onderzoek zijn kinderen het gelukkigst als hun **moeder** dat ook is

‘Je genen bepalen voor pakweg de helft of je ervaringen positief interpreteert’

Want dat is de voorwaarde. Geluk zit dus in jezelf. Geluk heb je in eigen hand. En als je jezelf niet gelukkig waant, zijn er tal van praktische dan wel spirituele maatregelen die je dan kunt nemen. Je kunt er dus wat aan doen, maar daar moet je wel zin in hebben.

‘De oorzaak van een ongelukkig gevoel zit vaak in het gebrek aan balans tussen spanning en ontspanning’, vertelt Helene. ‘In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is stress iets wat we nodig hebben. Zonder zou ons leven saai zijn. Niet goed is het wanneer mensen hun leven als té druk ervaren. Als dat echt zo is, moet je actie ondernemen om het te veranderen, het beter voor jezelf te maken. Soms is de oplossing makkelijk, bijvoorbeeld als blijkt dat je gevoel niet overeenkomt met de realiteit. Som eens voor jezelf op wat je allemaal echt móet en het valt eigenlijk wel mee. Het is verstandig je eens te realiseren dat je niks móet, maar wel iets wilt. Je móet niet voor die baas werken, daar heb je zelf voor gekozen. En natuurlijk moet je weleens een rotklus doen, maar daar staan dan weer negen leuke klussen tegenover. Bekijk dingen van de positieve kant. In het begin is het nodig jezelf daartoe te dwingen, op termijn gaat het als vanzelf.’

Een evolutieding

‘Je gevoel vertelt je of je de juiste richting op gaat’, zo zegt onderzoeker Bergsma. Volgens hem zoeken we naarstig naar geluk omdat de evolutie ons zo gemaakt heeft. ‘Het zoeken naar geluk is een basisreactie op de prikkels uit je omgeving. Bacteriën bewegen zich naar plekken waar meer suiker en voedsel is. Dieren volgen hun instinct. Een konijn ziet een wit kontje en denkt: daar moet ik iets mee. Ga je wat meer naar boven, richting de mens, dan krijg je al meer variatie. Het is de mens - van Noordpool tot Zuidpool - gelukt om te reageren op die stimulus. Het heeft te maken met een positief of negatief gevoel. Als er een auto aankomt en jij staat midden op straat, dan stap je opzij. We kiezen voor dat positieve gevoel. Zo zoeken we dagelijks naar geluk.’ Toch levert een gerichte zoektocht volgens hem niet per definitie een gelukkiger leven op. ‘Je hebt je eigen genen niet voor het uitzoeken gehad, je eigen geschiedenis ook niet. En die spelen een belangrijke rol in je geluk. Maar het is wel mogelijk om middels zo’n zoektocht je geluksthermostaat een graadje hoger te zetten.’ Lifecoach Van Betten benadert het streven naar geluk vooral praktisch. Volgens haar

Aangeleerde vaardigheden - door jezelf of door je ouders zijn voor **25%** van invloed op je geluk

zijn er enkele ingrediënten die het geluk in je leven bepalen. Zorg je dat je die in huis hebt, dan kom je al een heel eind. ‘Je moet een hoger doel hebben, het gevoel dat je ergens aan bijdraagt’, zegt ze. ‘Realiseer je wel dat de weg ernaartoe met vallen en opstaan gaat. Accepteer situaties waar je geen invloed op hebt. Ongelukken, of andere zaken die buiten jouw macht om gebeuren, die gebeuren nu eenmaal. Accepteer ze. De kunst is hoe je ermee omgaat. Ga dus aan de slag met dingen waar je juist wél invloed op hebt, zet die naar je hand. Zo vergroot je je zelfvertrouwen en je zelfbewustzijn.’

Geen paniekvoetbal

Geluk is dus voor een groot deel een kwestie van kiezen. Je kiest zelf of je moeite wilt doen om je gelukkig(er) te voelen. En dat is grappig, want dat wij in Nederland zo gelukkig zijn komt óók doordat we in een zogeheten meerkeuzemaatschappij leven. Dat schrijft geluksprofessor Ruut Veenhoven in het recentelijk gepubliceerde rapport *Sturen op geluk* van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Veenhoven schat de invloed van keuzevrijheid op ons geluk op wel 20 procent. Toch overvallen keuzes ons ook weleens. Want je kunt ook een foute keuze maken, zoals voor een baan die je niet aankunt. Of je twijfelt over keuzes. Wil ik kinderen? Welke kant wil ik op met mijn carrière? Maar ook: welk toetje zal ik kiezen, dat lekkere of het gezonde? ‘Veel keuze levert stress op’, weet Bergsma. ‘Maar als het om grote beslissingen gaat, geeft het ook een prettig gevoel die keuzevrijheid te hebben.’ Bewust keuzes maken maakt je bovendien haarscherp en stelt je in staat om wonderen te verrichten. Van Betten: ‘Hiervoor geldt hetzelfde: neem zeker kennis van je opties, maar ga daarna terug naar jezelf en kies wat het beste bij jón past. Speel geen paniekvoetbal, luister naar je gevoel.’

82%

van de Nederlanders

noemt zichzelf gelukkig tot zeer gelukkig

DE SPIRITUELE GELUKSZOEKER

Naam **Els van Barneveld (28)**

Beroep **administratief medewerker**

‘Ik was zeven weken getrouwd toen mijn man ons huwelijk niet meer zag zitten. Bám. Daar ging mijn ingebeelde toekomst en mijn leuke leventje. Beduusd en verward probeerde ik de jaren daarna op te krabbelen en op zoek te gaan naar nieuw geluk. Ik ging uit van wat ik het vlinderprincipe noem: ik fladderde van de een naar de ander in de hoop dat een van hen mij ‘dat gevoel’ zou kunnen geven. Keer op keer raakte ik teleurgesteld. Pas na een tijd kwam ik erachter dat ik mijn geluk niet bij iemand anders moest zoeken - het zit in mezelf. Ik moest weten wat ik mezelf te bieden had. Ik ging naar India om een maand even helemaal weg van hier te zijn. Ik ben best spiritueel ingesteld en was nieuwsgierig wat de reis met me zou doen. Ik liet mijn hand lezen en de uitkomst daarvan een week later checken door iemand anders. Toch die behoefte aan controle, aan bevestiging, ik weet het niet. Mijn gids drukte me met mijn neus op de feiten. ‘Waarom geloof je het niet gewoon?’ zei hij. ‘Waarom hebben westerlingen altijd controle nodig, vertrouwen ze niet op hun gevoel?’ Daar ben ik over na gaan denken. Hij had een punt. Ik leerde dat ik meer vertrouwen moest hebben in het zijn, dat mensen op je pad komen met een reden en dat je het positieve daar uit moet halen. Dat ik nu nog geen nieuwe vriend heb, daar is een reden voor. En dat mijn huwelijk is mislukt, heb ik geaccepteerd. Ik weet vanbinnen dat het niet voor niets is geweest. Ik ben een studie gaan doen, gaan reizen, heb nieuwe vrienden gemaakt en zorg veel beter voor mijn lichaam. Anders was ik misschien wel moeder geweest. Niet dat dát slecht is, maar ik had al deze mooie dingen dan niet meer meegekregen. Ik ben nog steeds niet 100 procent gelukkig, maar het is de vraag of dat een bereikbaar doel is. Ik weet geluk nu in elk geval te vinden. Binnenkort ga ik terug naar India, terug naar waar ik het geluk heb teruggevonden. Als je daar bent, verwacht niemand iets van je, hoef je niets. Als je er over straat loopt, maakt het niet uit of het er naar stront of naar wierook ruikt, het is gewoon goed zoals het is. Ik kan niet wachten!’

‘Ik weet het geluk nu in elk geval te vinden’