



Stelling:

# Geluk kun je afdwingen

Volgens de wetenschap wordt vijftig tot zestig procent van ons geluksgevoel bepaald door omstandigheden en genen. De rest hangt dus af van de keuzes die we zelf maken. Is het inderdaad zo simpel? >

TEKST: JURGEN TIEKSTRA FOTO: ISTOCK



## Van betekenis zijn

**Ap Dijksterhuis** is hoogleraar en oprichter van Happiness Lab.



“Die percentages zijn een statistische truc om de verschillen in geluk tussen mensen te verklaren, maar je kunt ze niet altijd terugbrengen naar individueel niveau. Als jij een chronische depressie hebt, kun je

niet zeggen dat je 40 tot 50 procent ruimte hebt om jezelf uit je ongeluk te werken. Maar de wetenschap laat wel vrij veel effecten op geluk zien. Met Happiness Lab richten we ons vooral op werkgeluk. Dat werknemers betekenis kunnen geven aan hun werk, verantwoordelijkheid krijgen, positieve feedback als ze die verdienen, en niet in te grote groepen werken. Privé is er een sterke samenhang tussen geld en geluk, maar dat hangt wel af van de manier waarop je je geld uitgeeft. Spullen kopen doet een mens niet veel, maar ervaringen of tijd kopen en andere mensen helpen wel. Dat laatste gaat vrij diep: mensen vinden het heel leuk dat door wat zij doen andere mensen blij of gelukkig worden. De gelukkigste beroepsgroepen zijn daarom bloemisten, loodgieters, kappers en schoonheidsspecialisten. Zij maken de hele dag door mensen blij en zijn er ook bij als dat gebeurt. Geluk is erg afhankelijk van ‘betekenis’, het gevoel dat je iets doet wat goed is voor de wereld en voor de mensen om je heen. Er is weinig zo vervelend als het gevoel dat je er niet toe doet. Dat gaat op langere termijn enorm aan je vreten. Uit onderzoek weten we dat ouderen die vrijwilligerswerk doen gemiddeld veel gelukkiger zijn dan ouderen die dat niet doen.”

## Surfen op woeste golven

**Anette Pet** is klinisch psycholoog en directeur zorg bij het Helen Dowling Instituut.



“Allereerst denk ik: dat kun je niet. Omdat ik als de dood ben dat mensen het idee krijgen dat het aan hen ligt als ze zich ongelukkig voelen of een ziekte hebben. Tegelijkertijd denk ik als psycholoog: je hebt wel

enige invloed op hoe je met dingen omgaat. Met het merendeel van de kankers heb je te maken met een grote mate van onzekerheid. Het is een grillige ziekte en daar moet je je toe verhouden. Je ziet dat mensen soms somber worden, of zo angstig dat ze hun leven niet meer kunnen leven. Tegelijkertijd zie je ook de interessante combinatie van mensen die veel lichamelijke en psychologische beperkingen ervaren, maar soms toch zeggen dat de kwaliteit van hun leven hoog is. Omdat ze de waarde ervaren van hun leven, van de liefde en van de mensen om hen heen. De kankerpatiënten die zich het best redden, hebben een grote mate van psychologische flexibiliteit. Zij passen zich makkelijk aan. In onze hulpverlening proberen we helder te krijgen welke waarden van wezenlijk belang voor mensen zijn. Hoe ze hun leven ongeacht de beperkte levensverwachting of de fysieke beperking, alsnog naar die waarden kunnen inrichten. Dat is wel behoorlijk ingewikkeld. Wij leren mensen te surfen op een zee vol woeste golven. Dat klinkt als een makkelijke oneliner, maar je zegt daarmee iets wezenlijks. Het is heel menselijk om je te verzetten tegen wat jou overkomt. Maar verzet je je te lang, dan spiraal je in je welbevinden naar beneden.”

## Positief denken brengt actie

**Henla Vreeken** is moeder en bedenker van [www.mamametvrijheid.nl](http://www.mamametvrijheid.nl).



“Je kunt geluk niet afdwingen maar ik denk wel dat je altijd keuzes kunt maken. Stel dat je wordt ontslagen. Dan kun je in de slachtofferrol gaan zitten, óf je kunt kijken naar wat het je brengt. Je afvragen welke

kant je op wilt met je leven. Mijn man en ik hebben erg in de schulden gezeten. Ik stak mijn kop altijd in het zand en dacht: waarom overkomt mij dit? Uiteindelijk was ik daar zó klaar mee. Mijn kinderen waren toen mijn drijfveer. Ik wilde met hen niet een leven hebben waarin we altijd te weinig geld hadden.

Je moet de dingen positief gaan zien en daar je aandacht op vestigen. Geld betekende voor mij eerst alleen maar stress, maar geld zou me ook vrijheid kunnen brengen. Nu zijn de geldproblemen weg. Ik was altijd gestrest, ik wist niet meer wie ik was. Ook dat is veranderd. Dat is niet alleen maar gebeurd door positief te denken; we hebben gewoon drie jaar in een schuldsaneringsstraject gelopen. Maar door positief denken ga je wel actie ondernemen. Mensen hebben vaak heel grote dromen die onbereikbaar lijken. Daardoor lukt het niet om de omslag te maken. Maar je kunt steeds kleine stapjes nemen. De negatieve stemmetjes in je hoofd willen je houden op de plek die je kent. Maar je hebt ook een innerlijk zelf, dat gericht is op positiviteit en overvloed. Dat innerlijk zelf brengt je de mooie dingen.”

## Een eeuwige oefening

**Eveline Helmink** is hoofdredacteur van *Happinez* en schrijver.



“Dat is onzin. Was het maar zo! Als ik de magische formule zou hebben, dan zou ik een florerende handel drijven in geluk. Volgens mij vergelijken mensen geluk vaak met piekervaringen: met dolfijnen zwemmen,

een bungeejump, een enorme serotonineshot. Dat is geluk volgens mij niet. Geluk is juist ook kunnen omgaan met niet-gelukkig zijn en het vinden van een balans. Het zit juist in de acceptatie dat je geluk niet kunt vastpinnen. De natuur is als een grote neonreclame die je leert accepteren dat geluk iets is wat komt en gaat. Je kunt de cyclus zien van de groeitijd, de bloeitijd en van de tijd dat de akkers braak moeten liggen. Om die reden heb ik altijd verse bloemen in huis, als reminder dat er zoiets is als vergankelijkheid. Het blad *Happinez* gaat over de zoektocht naar geluk. Maar de verhalen die we delen, gaan meestal over omgaan met verandering en hoop vinden op de momenten dat het niet meezit. Tuurlijk mag je streven naar geluk. Dat is het verlangen dat de wereld mooier en beter kan zijn dan hij nu is. Het gaat pas mis als je vergeet dat geluk een eeuwige oefening is. Het is geen marathon waarbij je voor altijd gelukkig bent als je over de finishlijn komt. De les der lessen van bijna alle spirituele en religieuze bewegingen is: meebewegen met het leven zoals het is. Daarin vind je rust en geluk. Dan kun je aan de rand van de oceaan zitten, naar de golven kijken en het leven zien zoals het is. Iets prachtigs, altijd in beweging.” ❖