

Meer geluk dan wijsheid?

drs. Eveline Brandt



Er is de laatste jaren sprake van een heuse geluksgekte. Mijn boekenkast kraakt langzamerhand onder het gewicht van de vele boeken over geloof en geluk, geld en geluk, psychologie en geluk, filosofie en geluk, en 'chemisch geluk' (medicijnen zoals antidepressiva). We krijgen niet alleen tips, adviezen en oefeningen in talloze zelfhulpboeken, ook bijna alle bladen en tijdschriften schrijven pagina's vol over geluk, het liefst vergezeld van 'tien tips' hoe wij ons geluk zelf kunnen 'maken'. Op internet zijn talloze cursussen, workshops en retraites in de aanbieding. Tik 'geluk en cursus' in bij Google en je krijgt 250.000 hits. Goeroes en geluksbrengers nemen ons graag bij de hand en leiden ons vol beloftes naar hun filiaal in de geluksindustrie.

Ik volg het onderwerp geluk al jaren, heb er veel over gelezen, geschreven en houd er ook graag lezingen over. Mijn standpunt daarin is dat er een heel commercieel circus is ontstaan rond het thema geluk, en dat we vaak al te makkelijk voorgehouden krijgen


dat we in tien stappen of vijf oefeningen 'duurzaam' gelukkig kunnen worden. Maar de laatste jaren zijn er óók heel zinnige, boeiende dingen gepubliceerd over ons welbevinden.

In de positieve psychologie, een vrij jonge wetenschappelijke stroming die vooral in Amerika snel groeit, wordt interessant onderzoek gedaan naar geluk. De psychologen die dit onderzoek doen hebben zichzelf de dankbare taak gesteld om niet te focussen op wat mensen ongelukkig en kwetsbaar maakt, maar op wat ze gelukkig en sterk maakt. Daaruit komen wetenschappelijk onderbouwde inzichten (en ja: ook 'tips') voort, waar we allemaal ons voordeel mee kunnen doen.

Ik noem hier twee van de belangrijkste. Ons geluksniveau is inderdaad 'maakbaar' - zij het gedeeltelijk. Ongeveer 50 procent van ons gevoel van welbevinden blijkt genetisch bepaald: dat is dus pech of mazel. Ben je zonnig of toberig van aard, is voor ongeveer de helft aangeboren. Er is echter nog een andere helft, waarvan zo'n veertig procent door onszelf beïnvloed kan worden. Veertig procent! Dat is best veel: dat kan het verschil maken tussen een rapportcijfer 5 en een 9. Wie die 9 graag wil halen - en dat is de tweede belangrijke conclusie uit de positieve psychologie - zal

daar veel voor moeten doen, iedere dag weer. Gelukkig worden is hard werken. Er zijn inmiddels zeker twaalf goed onderbouwde 'geluksstrategieën' die onlangs door de Amerikaanse hoogleraar Sonja Lyubomirsky zijn beschreven in haar boek 'De maakbaarheid van het geluk'. Wie iedere dag een handvol, zij adviseert een stuk of vier, van deze strategieën trouw uitvoert, zal zich aantoonbaar gelukkiger gaan voelen.

Waar moeten we dan aan denken? Sport, hardlopen, bewegen: zorgen voor je lichaam. Mediteren, bidden: zorgen voor je ziel. Sociale contacten koesteren en je inzetten voor andere mensen: zorgen voor anderen. Vriendelijk zijn. Dankbaarheid uiten. Met bezieling werken. Het lijken enorme doodoeners die we allang wisten, maar ga er maar eens aanstaan, iedere dag weer. Pik er vier uit, en dat betekent dat je iedere dag bijvoorbeeld trouw moet mediteren, sporten, vriendelijk zijn én iets voor een ander moet doen.

Geluk is een werkwoord, inderdaad. In tien tips of vijf stappen zal het niet zomaar even lukken, maar het harde werken loont wel enorm de moeite: gelukkige mensen zijn aantoonbaar gezonder, productiever, energiever, socialer en creatiever. 



Drs. Eveline Brandt heeft haar hart verpand aan de gezondheidszorg. Sinds vijftien jaar schrijft zij als journalist voor verschillende kranten en bladen over de zorg in brede zin: medicijnen, euthanasie, (on)vruchtbaarheid, alcoholmisbruik, cosmetische chirurgie, medisch-ethische dilemma's, psychiatrie - en nog veel meer. In publieksbladen als dagblad Trouw, Psychologie Magazine en Opzij, en in vakbladen als Medisch Contact en Psy schrijft zij (populair-)wetenschappelijke artikelen, interviews en reportages over dit terrein waar ze zeer goed in thuis is. Ook verdiept zij zich regelmatig in onderwerpen die net buiten de zorg liggen, zoals opvoeding, emancipatie, zingeving, vergrijzing en andere actuele sociaal-maatschappelijke kwesties. Zo volgt ze al jaren het terrein van de 'positieve psychologie' en publiceerde ze veel over geluk. Eveline Brandt verzorgt lezingen en is tevens inzetbaar als dagvoorzitter en discussieleider.

evelinebrandt@speakersacademy.eu

"We houden maar nauwelijks van het geluk dat ons te beurt valt, we willen het hebben veroverd."

— Alain —