

Ad Bergsma, Levenskunst(jes)

In 14 stappen op weg naar meer geluk en voldoening

Naar de cursus van de Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce

Uit: De Volkskrant, Hart en ziel, 2008

Overzicht van de lessen

1	Blijf actief	8	Leef in het hier en nu
2	Kom onder de mensen	9	Werk aan een gezonde persoonlijkheid
3	Doe betekenisvol werk	10	Wees aardig
4	Zorg voor een goede organisatie	11	Wees jezelf
5	Stop met piekeren	12	Elimineer negatieve gevoelens
6	Verlaag je verwachtingen	13	Waar heb je spijt van op je sterfbed?
7	Denk positief	14	Waardeer geluk

Inleiding

De welvaart heeft het leven tot een lange Sinterklaasavond gemaakt, constateerde de Nederlandse psycholoog Gerard Heymans al bij zijn afscheid als hoogleraar in 1909. 'Waar is de leuke plaats, die al deze weldaden ongenoten doet wegvloeien, waar de schimmelpiant die al deze zoetigheden doet verzuren, zoodra we ons gereedmaken ze naar den mond te brengen?'

Heymans meende dat de natuurwetenschap de 'uitwendige omstandigheden in haar macht heeft gekregen', maar dat zij machteloos staat tegenover de emotionele reacties hierop. Hij zag daarom een duidelijke taak voor de psychologie weggelegd. Psychologen zouden mensen moeten helpen gelukkiger te worden.

Een kleine honderd jaar later is deze gedachte een hype geworden in de psychologie. Sinds het begin van deze eeuw heeft de psychologie haar traditionele rol losgelaten. Ze wil niet langer mensen van angsten, depressies of verslaving afhelpen, maar wil actief alles versterken wat het leven de moeite waard maakt. De zogenaamde positieve psychologie probeert mensen te stimuleren het meest lonende leven te leiden dat voor hen is weggelegd.

Een van de pioniers op dit gebied is de Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce. Hij ontwikkelde een cursus die uit 14 lessen bestaat en waarvan is aangetoond dat het daadwerkelijk een stimulerende invloed heeft op ons welbevinden en dat het effect van dit programma een jaar later nog aanwezig kan zijn.

Psycholoog Ad Bergsma heeft dit programma speciaal voor Hart en Ziel bewerkt tot 14 korte 'lessen'.

Aantekeningen

- Het advies voor een gelukkiger leven moet niet worden opgevat als een pleidooi voor maakbaar geluk: als je maar een recept volgt, dan wordt iedereen gelukkig. Of erger nog, als je ongelukkig bent, dan is dat je eigen schuld. Dit is echter geenszins wat ik wil betogen. Uit onderzoek onder een- en twee-eiige tweelingen blijkt bijvoorbeeld dat het gemiddelde geluksniveau van mensen voor een groot deel erfelijk bepaald is. Volgens schattingen is het basisgevoel van mensen voor de helft afhankelijk van erfelijke aanleg. Ongeluk is dus zeker niet je eigen schuld en bovendien kunnen de omstandigheden lelijk tegenzitten.

De reden om toch dit traject te beschrijven is omdat het glas niet alleen half leeg is. De Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce heeft aangetoond dat de mensen die dit programma volgen en in de praktijk brengen, gemiddeld net wat gelukkiger worden. De aanwijzingen zijn dus niet bedoeld om wie dan ook ergens de schuld van te geven. In plaats daarvan proberen ze wat ideeën aan te reiken, die mensen kunnen helpen het elastiek net een beetje op te rekken.

- De adviezen in deze rubriek heten niet voor niets levenskunstjes. Het verkleinwoord geeft al aan dat het niet een gegarandeerde oplossing biedt waarmee iedereen geluk kan bereiken. Het is niet veel meer dan een spiegel waar je wel of niet in kan kijken, om je eigen leven eens onder de loep te nemen. Als auteur heb ik ook niet het idee dat ik de lezers gelukkig kan maken. Dat kunnen de lezers misschien zelf wel, en dan is het moderne geluksonderzoek in het algemeen en het werk van Fordyce in het bijzonder een aardig vertrekpunt.

Mensen die dit een Amerikaanse aanpak noemen hebben wel een beetje gelijk. De mode om geluksadvies te geven is uit Amerika overgewaaid. Ik probeer deze boodschap echter met Europees relativeringsvermogen en de nodige bescheidenheid te brengen.

- Overigens moeten de lezers deze minicursus niet klakkeloos overnemen. Ik reik enkele ideeën aan, maar ik verwacht van de deelnemers dat zij zelf in staat zijn kritisch te beoordelen of de aangereikte ideeën vruchtbaar zouden kunnen zijn in hun eigen leven. Geef het een kans, probeer dingen uit, maar gooi zeker weg wat je niet kunt gebruiken. Er is maar een persoon die de gebruiksaanwijzing voor je eigen geluk kan vinden, en dat ben je zelf.

- Het is dus beslist niet zo dat deze verzameling levenslesjes slaafs nagevolgd zouden moeten worden. Het biedt wat ideeën die afkomstig zijn uit onderzoek naar gelukkige mensen. Deze ideeën bieden samen niet een complete route, maar eerder een soort reisgids, waar je een paar bestemmingen van je gading uit kan pikken. Het is een spiegel waar je in kan kijken en die je eventueel kan gebruiken om wat kleine correcties voor de koers van je leven toe te passen, als je daar aanleiding toe ziet.

- Erkend moet worden dat de boodschap van het geluksonderzoek niet zoveel afwijkt van wat je oma je zou kunnen vertellen over het leven. Dit wil niet zeggen dat je altijd naar oma of naar het geluksonderzoek moet luisteren. Het is alleen zo dat mensen gemiddeld meer kans hebben zich prettig te voelen als zij dit wel doen.

Het blijft natuurlijk goed mogelijk dat je deze in sommige opzichten behoudende stem negeert en kiest voor een spannend en gevaarlijk leven. Maar deze levenskunstjes gaan van een andere benadering uit: doe verstandige dingen en leg niet alle eieren in een mand. Dan is de kans op geluk het grootst.

Als je dat echter liever wil, kan je ook kiezen voor een spectaculaire, gevaarlijke klapper. Als dat lukt ben je waarschijnlijk een poosje erg blij en als het mislukt moet je een poosje op de blaren zitten. Dat blijft een keuze, die ik niet wil afraden. Ik wijs er alleen op dat de meeste gelukkige mensen dit anders aanpakken en dat deze aanpak hen geen windeieren legt.

Les 1: Blijf actief

'Dieren zijn gelukkig zolang ze gezond zijn en genoeg te eten hebben. Mensen zouden dat eigenlijk ook moeten zijn.' Deze woorden zijn afkomstig uit het zelfhulpboek *De verovering van het geluk* van de Britse filosoof Bertrand Russell (1872-1970).

Het leven van alledag wijst echter uit dat het geluk zich niet zo gedraagt als zou moeten. Genoeg voedsel is geen garantie voor geluk. En veel ongezonde mensen voelen zich heel prettig en veel gezonde niet. Gezondheid en voedsel zijn hoogstens gunstige randvoorwaarden voor een prettig leven.

Een van de belangrijkste verschillen tussen meer en minder gelukkige mensen is hoeveel kansen ze pakken. Ongelukkige mensen komen vaak tot niets, terwijl gelukkige mensen gemiddeld zeer actief zijn.

Toch volstaat een volle - druk, druk, druk - agenda niet. Gelukkige mensen doen namelijk niet alleen veel, maar ze gaan er ook in op, geven zich helemaal en zijn energiek. Gelukkige mensen proberen actief het beste uit het leven te halen, terwijl hun minder tevreden soortgenoten een groter deel van de tijd bezig zijn gevaren te ontlopen. Geluk is het resultaat van een leven vol leuke, nieuwe, spannende, sociale en betekenisvolle activiteiten.

De Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce raadt je daarom aan een plezierlijstje te maken met daarop alle activiteiten die je een prettig gevoel geven. De ervaring leert dat gelukkige mensen vaak binnen tien minuten met een lijst komen van 25 activiteiten, terwijl de meer neutraal gestemden soms niet verder komen dan vijf of zes bezigheden.

Vooraf voor deze laatste groep is werk aan de winkel. Zij zouden tijd moeten besteden om hun lijstje uit te breiden. Denk daarbij terug aan bezigheden die je vroeger plezier verschaften en waaraan je niet meer toekomt of probeer nieuwe dingen uit. Vul het lijstje echter niet met dingen als diepzeeduiken in de Caribische zee, maar maak een lijst met haalbare dingen, zoals eten met vrienden, tijdens de pauze wandelen in het park, of een boek lezen.

Uiteindelijk is het de bedoeling dat je komt tot een lijst met minimaal twintig plezierige activiteiten, die de volgende kenmerken hebben: ze zijn specifiek (dus niet sporten, maar tennissen), ze zijn haalbaar en de activiteiten maken nog geen onderdeel uit van je dagelijkse routine.

Het geeft niets als het niet lukt vandaag al zo'n lange lijst te maken. Als het goed is, leveren de geluksadviezen die hierna verschijnen nog meer inspiratie en ideeën op. Een deel van de aangeraakte ideeën zal daarbij niet van toepassing zijn op jouw leven, maar pik eruit waar je wat aan hebt.

En als je een plezierlijst hebt, dan heb je de bouwstenen voor een prettiger leven. Probeer vervolgens de prettige bezigheden een plek te geven in je leven van alledag. Een gelukkig leven is een vol leven.

Aantekeningen

- De vele reacties geven mij de gelegenheid om enkele misverstanden te bespreken die zijn opgetreden. Het eerste wat ik wil bespreken is de kip en het ei vraag. Doe je veel omdat je gelukkig bent, of ben je gelukkig omdat je veel dingen doet die je zinnig, leuk of uitdagend vindt? Deze vraag is zonder meer terecht. Geluk maakt mensen actiever, en zorgt ervoor dat ze meer doen. Hier kan je dus niet zomaar de conclusie aan verbinden dat het ook andersom werkt.

Toch zijn er veel aanwijzingen voor. Als iemand cartoons leest met een pen dwars tussen de tanden geklemd, dan vinden mensen de cartoons leuker dan wanneer ze dezelfde pen een stukje in hun mond houden en met hun lippen vastklemmen. De reden is dat je met een pen tussen je tanden automatisch een lachend gezicht trekt en met de pen tussen je lippen automatisch een beetje zuur kijkt. Je trekt een bepaald gezicht bij vrolijkheid, maar het werkt ook andersom, als je een vrolijk gezicht trekt, ben je vrolijker.

Met de activiteiten is het net zo, als je je niet prettig voelt, dan kan het soms helpen om net te doen alsof je je vermaakt en leuke dingen doet. Vaak lukt het daarmee je stemming te verbeteren. Evenzo kan je de gelukkige activiteit van geluk nadoen en daarmee een stukje van je welbevinden winnen.

- Terecht kan worden opgemerkt dat sommige mensen op hun balans tussen rust en activiteit moeten letten en hun leven niet nog voller moeten maken. Inderdaad, even rust nemen, een stuk wandelen, een avond de telefoon uitzetten, een uurtje naar de vogels in de tuin kijken, zijn allemaal heel zinvolle activiteiten als zij het gevoel geven dat ze de batterij weer opladen en als prettig ervaren worden. Hele avonden voorbij laten gaan voor de tv zou ik echter afraden.

- Een laatste punt waar ik op wil reageren is de haalbaarheid. Hierover is terecht opgemerkt dat er een groot verschil bestaat in de armslag van verschillende mensen. Het is echter een feit dat iedereen een plezierlijstje kan maken met activiteiten die onhaalbaar zijn. Mij lijkt het leuk te lunchen met de koningin, een prijs te winnen voor mijn schrijfsels, te gaan helikopterskiën in de Rocky Mountains, enzovoorts. De kunst voor iedereen is activiteiten te vinden die inpasbaar zijn in het eigen leven, zoals even bellen met je zus, een praatje maken met de buurman, in de pauze op je werk een stukje wandelen, op zaterdag de tijd nemen om voor vrienden iets bijzonders te koken, een kopje thee zetten voor je kind, of wat dan ook. Het maken van een plezierlijstje is bedoeld om na te denken wat voor activiteiten binnen jouw individuele grenzen mogelijk zijn, die je plezier vergroten. Ik beloof niet dat het lukt, maar niet geschoten is zeker mis.

Les 2: Kom onder de mensen

'De hel dat is de ander', stelde de Franse filosoof Sartre eens. En inderdaad, voor een sociaal dier als de mens kunnen afwijzing, bedrog en onverschilligheid uiterst pijnlijk zijn. Toch bevat de uitspraak van Sartre een valkuil. Hij maakt het je te gemakkelijk om anderen de schuld te geven wanneer de omgang niet lekker loopt.

Het kan soms heel verstandig zijn je lange teentjes een beetje in te trekken. De Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce geeft daarvoor twee argumenten. Het eerste is dat sociaal contact de beste manier is om geluk te verhogen. De tweede reden is dat de meeste gelukkigste mensen het meeste sociaal contact hebben. Het gaat daarbij om alle vormen van contact: van een praatje in de winkel, een telefoontje, samen sporten, werken, een goed gesprek met vrienden of naar het café gaan.

Voor de meesten is het verhogen van het aantal contacten geen probleem, maar volgens Fordyce loopt het vaak mis doordat velen bij het zoeken naar contact te snel de hoofdprijs willen. We willen liefde en goede vrienden, terwijl het handiger is gewoon veel onder de mensen te komen. Als je maar vaak genoeg schiet, is het op den duur vanzelf een keer raak.

Tip: Word dus lid van een club, ga naar de borrel op het werk, bel vroegere vrienden nog eens voor een afspraak of nodig collega's uit om te komen eten.

Natuurlijk is het niet toevallig dat het sommige mensen slecht lukt op deze manier naar buiten te treden. Je vindt jezelf misschien te verlegen of niet aantrekkelijk genoeg. Probeer voor deze keer eens niet te bedenken wat je tegenhoudt, maar denk alleen na over het hoe. Wat zou je kunnen proberen om vaker anderen te zien en neem daarna het motto van Nike over: just do it.

Aantekeningen

Fordyce heeft zijn advies gebaseerd op wat voor gemiddelde mensen geldt. Mensen met meer contact zijn gelukkiger. Dit blijkt ook te gelden voor de gemiddelde verlegen of introverte persoon. Bovendien leidt een toename van sociaal contact tot een stijging van het welbevinden. Toch wil dat niet zeggen dat je naar een feestje zou moeten gaan, als je je daar heel slecht op je gemak voelt. De vraag die je jezelf zou kunnen stellen is of er andere vormen zijn van contact die je wel prettig vindt. Op een feestje is een zekere extraversie erg handig, maar als je samen aan de waterkant naar een dobber gaat zitten staren, dan is het contact minder intensief. Toch kan het prettiger zijn dan in je eentje vissen.

Er liggen dus twee vragen voor: kan je je leven rijker maken door meer mensen te zien en zo ja, bij welke vormen van contact voel ik mij het prettigst? Uiteraard is dat op geen enkele manier een verplichting. Wie geniet van het alleen zijn, moet daar vooral mee doorgaan.

Les 3: Doe betekenisvol werk

Iedereen wil gelukkig zijn, maar mensen verschillen sterk in de weg die ze kiezen.

Hedonisten stellen genot centraal, zoals lekker eten, een goed gesprek of seks.

Een andere weg naar geluk is het zoeken naar zelfontplooiing, het benutten van eigen vaardigheden en talenten.

Weer een andere taakopvatting is betekenis geven aan het leven door de wereld proberen te verbeteren of door kinderen op te voeden.

De meest gelukkigsten blijken dit allemaal tegelijk te willen. Zo maken ze hun leven lekkerder, authentieker en zinvoller.

De Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce stelt in zijn derde geluksadvies het 'betekenis geven' centraal. Het probleem is alleen dat het geven van betekenis het gemakkelijkst is voor degenen bij wie het vanzelf gaat. Ze vinden wat ze doen nuttig omdat ze het al doen. Anderen vinden het zoeken naar betekenis hetzelfde als zoeken naar wat ze belangrijk vinden.

Het antwoord op deze vraag naar betekenis is sterk individueel bepaald, maar de meeste psychologen denken dat we het allemaal prettig vinden om nodig te zijn.

Tip: Denk eens na of je voldoende dingen doet waaraan anderen echt iets hebben, waarvan ze naar jouw gevoel kunnen profiteren. En: heeft je leven zin in de betekenis van een groter geheel? Stel je je leven in dienst van een hoger doel?

Welke activiteit zou je de komende week kunnen doen, waar je later met voldoening en tevredenheid op kunt terugkijken? Soms is het heel prettig om het leven ernstig te nemen.

Aantekeningen

Ik vrees dat ik in het bovenstaande het woordje 'werk' niet ruim genoeg heb beschreven. Het gaat mij niet per se om betaald werk of een echte vrijwilligersbaan. Je vrienden voorzien van een goed advies, een feestje organiseren voor de buurt, lekker koken voor je partner, even bellen met je moeder, zijn wat mij betreft allemaal zinvolle werkjes. Het gaat mij zuiver om dingen die je kunt doen, waarvan je zelf het gevoel hebt dat die zinvol zijn.

Ik vind het daarbij niet egoïstisch als de activiteit alleen zinvol is voor jezelf. Ik merk echter bij mezelf wel op dat ik het gemakkelijker vind om dingen zinvol te vinden als anderen er ook van profiteren. Het is net zoiets als bij het maken van een strandwandeling, terwijl de zon ondergaat. Ik geniet dan meer als er iemand naast me loopt tegen wie ik kan zeggen hoe mooi ik het vind.

Les 4: Zorg voor een goede organisatie

Over gelukkige mensen worden geen boeken geschreven. Een van de redenen is dat gelukkige mensen een beetje saai zijn. Ze nemen in de regel beslissingen weloverwogen, zijn serieus, komen op tijd en hebben hun zaakjes behoorlijk voor elkaar. Ook kunnen ze meestal vertellen waar ze op de langere termijn naartoe willen. Een tegenslag is geen reden om bij de pakken neer te zitten, maar gewoon een volgend obstakel dat doelbewust en systematisch uit de weg wordt geruimd.

De langere termijn

Het advies is dit doelbewuste gedrag te kopiëren. De grote Maar daarbij is dat je moet weten wat je wilt. Een eerste aanwijzing kan komen van het werk dat je voor de eerdere adviezen hebt gedaan. Je hebt een lijstje gemaakt met plezierige activiteiten, nagedacht wat je belangrijk vindt en overwogen of je meer onder de mensen wilt komen. Blijf met deze ideeën spelen en uitproberen totdat je een duidelijker gevoel hebt van de richting waar je met je leven naartoe wilt.

Het moeilijke hierbij is dat het gaat om de grote vragen van het leven: Wie ben je? en Wat wil je? Verwacht daarom niet dat de antwoorden gemakkelijk komen, maar reserveer er af en toe de tijd voor. Ga eens een paar uur wandelen met deze vraag in je achterhoofd en kijk wat voor aanwijzingen je vindt in je omgeving.

Ook goed werkt om eens in de twee maanden een gesprek te voeren met iemand die je vertrouwt en die je feedback kan geven over je eigen ideeën en de koers van je leven. Een andere truc is nadenken over waarvan je spijt zult hebben als je het over vijf jaar niet hebt gedaan.

Wie deze adviezen zwaar vallen, kan zich misschien troosten met de gedachte dat de dingen eenvoudiger worden als je een goed begin hebt. Als je dingen doet die je leuk en zinnig vindt, werkt dat zo bevredigend dat het minder inspanning kost om op koers te blijven.

De korte termijn

De grote lijnen zullen echter alleen maar tot hun recht komen als ze vertaald worden in kleine, concrete stapjes die stap voor stap worden gezet. Het is namelijk heel gemakkelijk om af te haken. Het advies om een plezierlijstje op te stellen, strandt meestal op het voornemen om dit later te doen. En als het wel lukt het lijstje op te stellen, dan wordt het werkelijk doen van leuke dingen ook weer gemakkelijk uitgesteld.

Probeer daarom je plannen wat systematischer aan te pakken. Begin met het maken van een lijstje van wat je wilt doen. Nummer de activiteiten vervolgens op grond van hoeveel plezier of zin ze voor jou hebben. Kies nu een belangrijke activiteit uit, hak die op in concrete stappen en denk nog een keer na over de eventuele negatieve gevolgen. Breng de activiteit nu in praktijk.

Als het moeilijk lukt om het vol te houden, zorg dan voor een maatje om dit samen uit te voeren of beloon jezelf. Dit laatste is vooral belangrijk als je eerst dingen wilt doen die je wel belangrijk vindt, maar niet direct prettig. Leer ook nee te zeggen als je leven te veel in beslag wordt genomen door de kleine dingen die er voor je gevoel niet toe doen. Aan het werk dus. Een gelukkig leven is ook een lange reeks van klusjes die je wilt wegwerken.

Aantekeningen

Sommige lezers ergeren zich aan de lijstjes. Dat snap ik maar ik denk wel dat die heel erg handig zijn, omdat je grote plannen, zoals een beetje gelukkiger worden, alleen kan realiseren door per keer kleine stapjes te zetten. Grote, mooie plannen leiden als je ze niet concreet maakt wel tot fijne dagdromen, maar nauwelijks tot gunstige uitkomsten. De concrete actiepunten zijn een middel, geen doel op zich.

Les 5: Stop met piekeren

Piekeren en je zorgen maken zijn de twee aartsvijanden voor het geluk. Als je je slecht of bang voelt en je probeert voor jezelf te bepalen waarom je je zo slecht voelt, dan dompel je jezelf onder in een netwerk van negatieve gedachten, die je één voor één naar boven haalt en belicht. Je partner is te veel met zichzelf bezig, je bent het niet waard om gelukkig te zijn, je nieuw project zal ook wel mislukken en je bezit ook niet genoeg wilskracht om je er overheen te zetten. Het gevolg is dat je wel het gevoel krijgt dat je beter begrijpt waar hem de kneep zit, maar tegelijkertijd verslechtert je stemming. Ook ga je meer twijfelen over de eventuele oplossingen die je voor de problemen kan bedenken. Piekeren zorgt ervoor dat je in cirkels blijft ronddraaien en te weinig onderneemt.

Constructief

De Engelse psycholoog Ed Watkins heeft in een reeks recente experimenten aangetoond dat als het niet lukt om te stoppen met piekeren, dat het dan nog wel kan lukken om op een constructieve manier te piekeren. Piekeren loopt verkeerd af als het ontardt in abstracte, algemene oordelen. Wie op zoek gaat naar de oorzaken, betekenissen of gevolgen van negatieve ervaringen, komt vaak tot het globale oordeel dat hijzelf of de wereld niet deugt. Diepzinnig misschien, maar niet echt nuttig.

Concreet

Wie zich daarentegen concentreert op concrete ervaringen en bijvoorbeeld probeert een beeld of een zegswijze te vinden om deze belevenis te beschrijven, kan de blik wel ongestraft naar binnen richten. Deze vorm van nadenken maakt je meer duidelijk over de specifieke situatie waarin je je bevindt, zonder dat je komt tot te verlamdende oordelen over jezelf en de wereld. Door concreet te blijven, kan je nadenken wat er specifiek is misgegaan.

De volgende stap is weer net zo concreet bedenken hoe je dit stap voor stap zou kunnen oplossen. Pieker dus gerust, maar vooral over wat je gaat doen. En als je daar uit bent, breng het dan in de praktijk.

Aantekeningen

Als je weet dat het geen zin heeft om te proberen je gepieker te veranderen, dan is het een teken van kracht dat je je daarbij neerlegt. Wat je niet kan veranderen, zal je moeten accepteren. Het is knap als het je lukt de positieve kanten te zien van je eigen situatie.

Les 6: Verlaag je verwachtingen

'Streef onbekommerd naar het ideale', stelde Loesje op een van haar postertjes. En inderdaad wie een soort 'lessen' in geluk volgt, wordt uitgenodigd de bomen tot in de hemel te laten reiken. Een van de valkuilen hier is dat te hoog gespannen verwachtingen een leven kunnen vergallen, omdat geluk niet alleen een kwestie is van krijgen wat je wilt, maar evenzeer van willen dat je krijgt.

Dit principe is eens mooi onder woorden gebracht door de Amerikaanse columnist en psycholoog Bernard Chapin bij de bespreking van een feministisch boek over porno: 'Toen ik studeerde, heb ik eens tegen mijn huisgenoot gezegd dat we foto's moesten ophangen van de tien lelijkste vrouwen in de wereld als we werkelijk tevreden wilden zijn met het leven, zodat we aan hun aanblik konden wennen. Op die manier zouden we blij verrast zijn met iedereen die we werkelijk tegen het lijf liepen.'

Dromen

Dit klinkt bijna cynisch. Is het leven dan niet bedoeld om je dromen waar te maken? Uiteraard ga ik niet beweren dat u uw dromen acuut moet opgeven, maar uit onderzoek blijkt dat de meest gelukkige mensen in de regel niet het meest ambitieus zijn. Zij geloven niet dat geluk en succes een eenige tweeling vormen. Het is niet noodzakelijk de hoogste sport op de carrière ladder te bereiken of een man of vrouw te hebben met het lichaam van een atleet of pornstar.

Wie zich hoge doelen stelt, is geneigd het geluk uit te stellen tot in de toekomst. De gedachte is dat je hard moet buffelen en je opofferingen getroosten om straks te kunnen oogsten. Deze instelling is niet alleen schadelijk als het doel niet bereikt wordt. Je moet immers afwachten of het succes werkelijk zo goed zal aanvoelen als verwacht. Waarschijnlijk niet.

De Nederlandse emotiepsycholoog Nico Frijda heeft hierover gezegd: 'Applaus is heerlijk en mensen zijn ijdel en worden graag bemind, maar uiteindelijk haal je je schouders erover op.'

Obstakels

Het punt is dat geluk niet alleen te maken heeft met de gebeurtenissen in iemands leven, maar ook met hoe die beleefd worden. Geluk ontstaat als gebeurtenissen meevallen, ongeluk als het tegenvalt. Onrealistische verwachtingen zijn een obstakel, omdat het leven niet altijd een lolletje is. Fordyce: 'Als je van de mensen om je heen verwacht dat ze altijd eerlijk, oprecht, loyaal, rechtvaardig en liefdevol zijn, dan moet je incalculeren dat je teleurgesteld zult worden.'

Voor anderen weten we dit ook wel, maar velen denken dat hun leven de uitzondering zal zijn op de regel dat het leven niet perfect is. Toch is geluk vaker het resultaat van het stellen van een reeks haalbare doelen, dan van pogingen om naar de sterren te reiken.

Aantekeningen

- Ik bepleit niet dat mensen af zouden moeten zien van de mooie dingen in het leven, zoals geloof, hoop en liefde. Het punt is alleen dat je teleurgesteld kan worden in bijvoorbeeld de liefde, als je alleen genoeg neemt met het ideale. Er is niets zuiver of zeker in deze wereld, zong Billy Idol al eens en hij raadde mensen daarom aan om op zoek te gaan naar dingen in deze wereld die er wel waren.

Dat hoog gespannen verwachtingen een handicap kunnen vormen, blijkt ook uit onderzoek naar de nieuwjaarsfeesten bij de millenniumwisseling. De personen die alles uit de kast hadden gehaald om de laatste dag van 1999 super te laten verlopen, bleken na afloop minder plezier te hebben gehad dan de personen die een feestje bouwden zonder veel poespas. Wie te veel van een ervaring verwacht, schaadt soms zijn eigen geluk.

- Als hoog gespannen verwachtingen inspireren en richting geven, dan hebben ze hun functie. Hou ze dan vooral vast. Als hoog gespannen verwachtingen leiden tot teleurstelling en verdriet, dan is het handig te proberen ze een beetje te temperen.

- De oproep om je verwachtingen te temperen is niet bedoeld om mensen hun idealen af te nemen. In een eerder levenskunstje stond expliciet de oproep dingen te doen die je belangrijk en betekenisvol vindt. Het streven naar idealen lijkt mij zeker in deze categorie vallen. Wie echter wil streven naar meer positieve gevoelens kan met het streven naar een ver en verheven ideaal met een valkuil te maken krijgen, namelijk dat je zo met je hoofd in de toekomst verblijft dat je vergeet te genieten van het hier en nu. Levenskunst zonder verkleinwoord is ook een evenwichtskunstje.

Les 7: Denk positief

Geluk laat zich eenvoudig beschrijven als de scheve verdeling van positieve en negatieve stemmingen. Iemand is gelukkig, wanneer vreugde meer tijd in beslag neemt dan verdriet. Positieve gedachten zijn daarbij behulpzaam, dus is het voor het welbevinden handig vaker te denken dat het glas half vol is, dan dat het glas half leeg is. Als we naar het geluksonderzoek kijken is dit een waarheid waar we niet omheen kunnen. Het inkomen of de maatschappelijke positie van mensen zegt nauwelijks iets over het welbevinden. De tevredenheid over inkomen en status heeft wel een voorspellende invloed op geluk.

Train jezelf

Hoe sterk dit effect is blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek dat gedaan is naar het welbevinden van donkere Amerikanen toen de burgerrechtenbeweging vaste grond aan de voet kreeg. In de tijd dat discriminatie en achterstelling eindelijk werden verzacht, nam het welbevinden van de donkere bevolking af. Zij vergeleken zich niet meer onderling, maar ook met de blanke bevolking. De relatief snelle vooruitgang in de maatschappelijke positie ging dus gepaard met een achteruitgang in geluk. Dit heeft alles te maken met de hoog gespannen verwachting waar in de vorige les tegen gewaarschuwd werd.

Leven is synoniem aan de macht de werkelijkheid naar eigen inzicht te kneden. Wie dat stelselmatig in positieve zin doet, heeft meer kans op geluk. Jezelf trainen in positief denken kan dus zeker de moeite lonen. Ik zal daarom hieronder één trucje beschrijven dat hierbij behulpzaam kan zijn. Daarna zal ik echter nog stil staan bij enkele misverstanden die de vruchten van positief denken vaak verzuren.

Oefening

De Amerikaanse psycholoog Sonja Lyubomirsky heeft aangetoond dat het de moeite loont langdurig één keer in de week een lijstje te maken met daarop maximaal vijf grote of kleine dingen waarvoor je je dankbaar voelt. Voor de meeste proefpersonen draagt dit eraan bij dat ze na een paar weken net wat beter in hun vel zitten. De oorzaak zit niet in de bijzonderheden die je ten deel vallen. De oefening biedt in de eerste plaats tegenwicht tegen gewinning. Wat vandaag reden tot blijdschap is, is morgen immers gewoon. Het tellen van je zegeningen vertraagt dit proces, omdat het maken van een lijstje je dwingt het positieve onder een vergrootglas te leggen.

Ook helpt de dankbaarheidsoefening bij het tegengaan van vergelijkingen. Wie blij is met zijn eigen huis, hoeft zich niet bezorgd te maken als het huis van collega's of vrienden groter is. Bovendien lijkt de oefening een bijdrage te leveren aan het onderhouden van positieve relaties en zelfvertrouwen.

De lijst met voordelen van de oefening is zo lang, dat het misschien lijkt of hier gepleit wordt voor een terugkeer naar de jaren vijftig, waar dankbaarheid een dagelijkse plicht was. Wie met lood in de schoenen naar school ging, kreeg alleen te horen welk voorrecht dat was.

Gelukkig laat het onderzoek zien dat je dankbaarheid ook kan overdrijven. De oefening verliest zijn effect als die vaker dan één keer per week wordt uitgevoerd. Het maken van het lijstje wordt dan een belastend klusje. Bovendien bestaat het gevaar dat je je dan te hard moet inspannen om genoeg positieve dingen te noemen en van de weeromstuit begin je je af te vragen of je leven echt wel zo leuk is.

De gevaren van positief denken

Wie zich prettig voelt bij de dankbaarheidsoefening kan zichzelf helpen positiever te denken. Toch schuilt er een addertje onder het gras bij positief denken. Veel zelfhulpauteurs denken veel te positief over positief denken. Het is geen simpele oplossing voor ieder probleem. Een gelukkiger leven vraagt dat je zelf iets van je leven probeert te maken en dat gaat met vallen en opstaan.

Het blijft noodzakelijk dat je goed nadenkt hoe je met concrete maatregelen je doel kan halen. Vrijblijvende fantasieën hoe het allemaal anders zou kunnen zijn, zetten geen zoden aan de dijk. Neem bijvoorbeeld de vrouwen met overgewicht die alleen fantaseren over maatje 36. Zij consumeren hun wens als het ware in hun verbeelding, eten rustig door en nemen gemiddeld in gewicht toe. Alleen de vrouwen die hun wens om af te vallen confronteren de negatieve realiteit van het dik zijn, maken op termijn vorderingen. Positief denken werkt vooral bij mensen die ook bereid zijn onmogelijkheden onder ogen te zien.

Niet forceren

Verder doe je er goed aan niet met positief denken te beginnen als je in een crisis verkeerd. Wie serieuze zorgen heeft, gebruikt alle hersencapaciteit om die het hoofd te bieden en dan kunnen geforceerde positieve gedachtes de misère verergeren. Probeer maar eens jezelf op te vrolijken met leuke gedachten, terwijl je ook een telefoonnummer moet onthouden. Dat is gewoon te veel voor je brein en in zulke omstandigheden keert dit gemakkelijke recept voor blijmoedigheid zich tegen je. In een crisis kan je meestal niet meer doen dan voorzichtig kleine stapjes zetten om die weer te boven te komen. Belast je in zo'n situatie niet met het idee dat je per se en snel gelukkig moet zijn.

Aantekeningen

Het schrijven van deze stukjes over levenskunst is een oefening op de evenwichtsbalk. Aan de ene kant loop ik het gevaar dat ik alles te simpel voorstel en dat iedereen gefrustreerd afhaakt omdat het leven complexer is dan een reeks afvinklijstjes. Aan de andere kant is het gemakkelijk me te verliezen in abstracte beschouwingen en slagen om de arm, waardoor je niet meer komt tot dingen die je concreet kan uitvoeren.

Ik doe m'n best een goed midden te vinden. Als we naar het geluksonderzoek kijken dan is daar ook aanleiding voor. Hoe gelukkig iemand zich voelt is voor een flink deel erfelijk bepaald. Of je je gelukkig of ongelukkig voelt hangt voor een groot deel af van de genen die je hebt meegekregen.

Een ander deel van je geluk hangt af van de omstandigheden waarin je leeft, bijvoorbeeld omdat je de mazzel hebt dat je in een land als Nederland bent geboren.

Een laatste deel van het geluk hangt af van de acties die je zelf onderneemt. In deze stukjes staan de dingen die je zelf kan veranderen centraal. De verwachting is dat je er daardoor soms in kan slagen de geluksthermostaat net dat ene tandje hoger te zetten.

Les 8: Leef in het hier en nu

Het streven naar geluk is zo oud als de mensheid zelf. Originaliteit in aanbevelingen voor een gelukkiger leven, zijn daarom wel een aanbeveling voor de fantasie van de adviseur, maar niet voor de kwaliteit van zijn advies. Dit schreef de Duitse psycholoog Carl Stumpf aan het einde van de 19e eeuw. Ik haal hem hier aan, omdat het achtste advies in deze reeks wederom niet bijster oorspronkelijk is. In dit advies volgen daarom geen praktische richtlijnen, maar nog een keer een onderbouwing wat eerder aan de orde is geweest.

Streven naar geluk wordt een vijand van gelukkig zijn, als het de aandacht te veel richt op hoe het leven er in de toekomst uit zou moeten zien of hoe het leven in het verleden anders had moeten verlopen.

Realiteit van het moment

De Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce stelt dat gelukkige mensen niet te veel drijven op aangename herinneringen of ook niet dagdromen over het winnen van de lotto. Evenmin worden ze in beslag genomen door pijn uit het verleden of vrees voor de toekomst. In plaats daarvan zijn ze actief en gaan ze op in hun bezigheden. De aandacht is naar buiten gericht, omdat de realiteit van het moment boeiend genoeg is als je goed kijkt, luistert en vol aandacht bent.

Gelukkige mensen zijn in staat te genieten van kleine dingen, zoals de bloembollen die weer uitlopen boven de grond, spelende kinderen, de zon die schijnt of een vriendelijke opmerking van een collega. Geluk moet je niet alleen zoeken, maar ook grijpen.

Inspiratie

De verwondering van een kind kan als inspiratie dienen voor deze instelling. Kijk maar rond in de kamer waar u zich nu bevindt. Uw ogen zijn volledig gewend aan de tafel voor u, maar als u zich ervoor inspannt kunt u nog zien waarom u de tafel zo mooi vond toen u hem kocht. Hij voelt ook prettig aan als u uw hand erop legt. De kamer staat vol bijzondere museumstukken als het lukt de al te vertrouwde spulletjes met kinderlijke frisheid waar te nemen. En is het eigenlijk niet zo dat u zich best prettig voelt, nu u dit stukje aan het lezen bent? Als er niets bijzonders gebeurt vandaag, wordt ook dit een mooie dag.

Fordyce: 'Waarom zou u in gedachten afdwalen naar de wereld van het verleden of de toekomst als het heden zo vol leven is, zoveel bijzondere ervaringen biedt en gelukkige momenten in petto heeft?'

Aantekeningen

Het is niet mijn bedoeling mij hier op de borst te kloppen als zouden mijn filosofische inzichten de wereld een stukje vooruit helpen. Allereerst heb ik de adviezen niet zelf verzonnen. De Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce heeft een gelukscursus ontwikkeld, die ik heb bewerkt naar het Nederlands. Ik pretendeer dus niet origineel te zijn. Dat wil ik ook niet zijn, omdat het programma van Fordyce is uitgeprobeerd en effectief is gebleken.

Bovendien denk ik dat de essentie van zelfhulp en trouwens ook van psychotherapie is dat het alleen aanslaat bij mensen die zichzelf helpen. Als deze stukjes iets bewerkstelligen, dan is dat niet mijn verdienste en ook niet die van Fordyce, maar die van de lezer, die iets van zijn gading vindt en die de moed heeft dat zelf toe te passen.

Les 9: Werk aan een gezonde persoonlijkheid

We zijn nu over de helft met deze lessen in geluk oftewel levenskunstjes. Per keer hebben we kort stilgestaan bij aspecten van het goede leven. Vergeet niet dat deze adviezen samen feitelijk neerkomen op een zeer ambitieus programma. Laten we de adviezen nog maar eens de revue passeren.

Tot nu toe is aangeraden actief te zijn, te streven naar een rijk sociaal leven, te zoeken naar betekenisvolle bezigheden, planmatig te werk te gaan, niet te veel te piekeren, realistische doelen te stellen, optimistisch te blijven en te leven in het hier en nu. Volgens Fordyce beschikken mensen die al deze adviezen in de praktijk brengen over de kerneigenschappen van een geestelijk gezonde persoonlijkheid.

Het maakt dat je tegen een stootje kan en meestal van het leven weet te genieten. Fordyce: 'Wie gelukkig is, is geestelijk gezond en wie geestelijk gezond is, is gelukkig.'

Leefregels

De uitspraak is vooral nuttig omdat die laat zien dat levenskunst niet zomaar een kunstje is dat je snel onder de knie kan krijgen. Het is een vaardigheid waar je een leven lang aan kan blijven schaven. Het is daarom helemaal niet erg, wanneer het niet lukt de doelstellingen in één keer waar te maken. Kleine stapjes zijn al fantastisch.

Fordyce gebruikt dit negende advies daarom om het perspectief, het uiteindelijk ideaal wat beter in de verf te zetten. Gelukkige mensen zijn niet alleen geestelijk gezond, maar volgen ze ook de komende vijf leefregels: 1: waardeer jezelf; 2: accepteer jezelf; 3: ken jezelf; 4: help jezelf; 5: wees jezelf.

Dit zijn allemaal aspecten van gezond functioneren die je niet met een lesje van 500 woorden even onder de knie kan krijgen. Het is een idee dat je in je achterhoofd kan meenemen en waar je op de lange termijn naar kunt streven.

Bescheidenheid

Hier volgt alleen een steuntje in de rug voor mensen met weinig zelfvertrouwen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat bescheidenheid ook veel goede kanten heeft. Het vormt bijvoorbeeld een prima rem op agressie. Bovendien zijn er nauwelijks gebieden te vinden waarop zelfvertrouwen leidt tot objectief betere prestaties.

Zelfvertrouwen heeft eigenlijk nog het meeste weg van een roze bril. Hem opzetten betekent echter niet dat je ineens begint te stralen, maar dat je contouren vervagen. Je verwacht geen afwijzing meer, en dus hoef je je niet meer in een hoekje terug te trekken. Zelfvertrouwen leidt tot meer initiatief, maar ook mensen die minder zelfverzekerd zijn kunnen zich hiertoe zetten. Het voorspelbare resultaat is een mix van succesjes en flaters, hetzelfde als bij mensen met zelfvertrouwen.

Zelfverzekerdheid

Er is echter één wezenlijk verschil. Zelfverzekerdheid laat mensen denken dat ze het goede aan zichzelf te danken hebben en dat de ongelukjes te wijten zijn aan de omstandigheden. De topper ontwaart het omgekeerde patroon. Mislukking komt door eigen falen en succes is toe te schrijven aan een toevallige samenloop van omstandigheden.

Het is dan een troost dat dit negatieve beeld net zo zeer een illusie is als de ideeën over de eigen voortreffelijkheid van anderen. Misschien geeft deze gedachte genoeg moed om straks weer initiatief te nemen en het opnieuw te proberen. Het zou namelijk zomaar kunnen lukken en je zou stapje voor stapje zomaar een beter zelfbeeld kunnen krijgen.

Aantekeningen

Is het thema geluk luxe? Inderdaad laat deze reactie zich rechtvaardigen met de cijfers. Het gemiddelde geluksniveau in een land hangt sterk af van de randvoorwaarden. Armoede, corruptie, oorlogen en een dictatoriaal bestuur, hebben een zeer negatieve invloed op het welbevinden.

Toch is dit nog maar de helft van het verhaal. Pogingen om het gemiddelde geluksniveau te verhogen zijn in mijn ogen hoe dan ook de moeite waard, omdat meer geluk de kans vergroot dat een maatschappij goed functioneert.

Gelukkige mensen worden minder in beslag genomen door hun eigen sores, zijn actiever en staan meer open voor de noden van anderen. Een gunstige samenleving maakt mensen gelukkiger, maar andersom heb je ook meer kans op bloei en voorspoed als de individuele burgers gelukkig zijn. Het stimuleren van geluk, zorgt niet alleen voor een beter gevoel, maar maakt de wereld als geheel mooier.

Les 10: Wees aardig

Het tweede advies uit deze serie levenskunstjes om meer onder de mensen te komen, wordt in deze aflevering herhaald. Michael Fordyce raadt mensen niet alleen aan veel contact te zoeken, maar dat ook tot een tweede natuur te maken, een vanzelfsprekend onderdeel van de eigen persoonlijkheid.

Glimlachen - Gedag zeggen

Dit is zoals altijd weer gemakkelijker gezegd dan gedaan. Toch is het ook hier mogelijk om jezelf op weg te helpen met eenvoudige stappen. Zo zou je eens een dag bewust moeten proberen vaak te glimlachen naar andere personen. De meeste mensen kijken vaak minder vriendelijk dan zij zelf in de gaten hebben, en een glimlach is een universeel begrepen teken dat je open staat voor sociaal contact.

Een tweede techniek die handig is voor meer verlegen mensen is om de mensen die ze tegenkomen vriendelijk gedag te zeggen. Laat merken dat je de anderen ziet en zeg in de lift of in de kantine ook de mensen gedag die je nog niet kent. Het is een simpel trucje waarmee je een basis legt voor een onderlinge verstandhouding.

Praatje maken

Glimlachen en gedag zeggen zijn slechts de openingen tot meer contact. Probeer daarom eens gedurende een maand lang elke dag een praatje te maken met iemand die je nog niet kent. Bedenk daarbij dan wel dat je zelf de show niet hoeft te stelen in het gesprek. De mees te mensen praten graag over zichzelf en met enkele gerichte vragen, lukt het vaak al een gesprek op gang te houden.

En als het gesprek een keer niet lukt of als je je ongemakkelijk voelt, wees dan zo lief voor jezelf dat je je het falen niet kwalijk neemt. Maak jezelf zeker niet wijs dat het te maken heeft met een vorm van minderwaardigheid.

Handelen

Het ontwikkelen van een persoonlijkheid die graag contact zoekt, is niet gemakkelijk. Het vergt veel oefening. Bedenk daarbij dat er een goede volgorde is als je jezelf wilt veranderen. Begin met anders te handelen, en kijk daarna wat daar de gevolgen van zijn. Wie eerst zijn verlegenheid wil overwinnen en pas daarna pas onder de mensen wil komen, loopt te veel risico om te blijven steken in mooie plannen.

Aantekeningen

Soms wordt gezegd dat we van individualisme ongelukkig worden. Daar ben ik het niet mee eens. Geluksprofessor Ruut Veenhoven heeft onderzocht in welke landen de inwoners zeggen dat ze het gelukkigst zijn. Zijn conclusie is dat dit met name zo is in individualistische landen. Individualisme komt neer op de basisveronderstelling dat mensen zelf in staat zijn te bepalen wat goed voor hen is en dat iedereen op zijn eigen manier gelukkig kan proberen te worden. Dit lukt vaak verrassend goed.

Een bijkomend gevolg van deze vrijheid is dat we het ook mogen aangeven als we ons slecht voelen. Hierdoor horen we in individualistische landen meer verhalen over psychische stoornissen en ongeluk. Maar de cijfers die mensen zelf geven voor hun geluk wijzen eenduidig op het feit dat burgers in individualistische landen gemiddeld gelukkiger zijn, dan in andersoortige samenlevingen.

Les 11: Wees jezelf!

Deze serie levenskunstjes bevat tot nu toe tien adviezen om je net zo te gedragen als de gemiddelde, geestelijk gezonde, levenslustige medemens. Het elfde levenskunstje geeft antwoord op de vraag of je dergelijke adviezen altijd zou moeten navolgen, of dat het even belangrijk is jezelf te blijven.

De nadruk zou volgens Fordyce moeten liggen op het laatste. Hij legt dat uit aan de hand van vijf basisveronderstellingen:

- 1 Mensen verschillen in veel opzichten van elkaar.
- 2 Omdat mensen zo verschillend zijn, zal niet iedereen je aardig vinden.
- 3 Als iemand je niet aardig vindt, wil dat niet zeggen dat er iets met je mis is.
- 4 We willen het liefst mensen ontmoeten die ons waarderen om wie we echt zijn.
- 5 De beste manier om mensen te vinden die van ons houden om wie we werkelijk zijn, is ons te gedragen zoals we werkelijk zijn.

Afwijzing doet pijn

Het is moeilijk een zwakke plek te vinden in deze redenering, maar het is even moeilijk deze lessen te leven. Afwijzing doet pijn en daarom zijn we vaak geneigd ons zo te gedragen als de buitenwacht van ons verwacht. Helaas brengt dit het risico met zich mee dat je jezelf kwijt kan raken.

Spontaan en eerlijk

Dwing jezelf daarom om in het dagelijks verkeer wat minder je best te doen. Stop het analyseren van jezelf, het overdreven nadenken en vooral met het volgen van iedere stap van jezelf als een kritische buitenstaander. Wees spontaan en eerlijk, kom voor jezelf op en doe wat je intuïtie je ingeeft. Maak het je niet zo moeilijk, maak je minder druk om het commentaar van anderen en leef!

Ken jezelf

Het lijkt mij dat dit advies soms op gespannen voet zal staan met de eerder genoemde lessen in levenskunst. Denk bijvoorbeeld maar aan het advies aan verlegen personen om meer naar buiten te treden. De kunst daarbij is misschien de tegenstrijdige aanwijzingen allebei op te volgen. Doe jezelf geen geweld aan, maar sluit je desondanks niet op en draag uit wie je werkelijk bent. Ken jezelf, accepteer jezelf, vertrouw jezelf en wees jezelf. Dat is echt mooi genoeg.

Aantekeningen

- Het is waar dat jezelf zijn niet altijd wenselijk is. Iemand die agressieve seksuele wensen heeft, kan daar maar beter niet aan toegeven. Voor de chagrijn geldt dit al wat minder. Natuurlijk heb ik ook wel eens de neiging te grauwen en te snauwen, en als ik daar een keer aan heb toegegeven ben ik weleens opgelucht. Toch heb ik daarna nooit het bevredigende gevoel dat ik werkelijk mezelf ben geweest of dat ik heb gedaan waar ik als persoon voor sta. Jezelf zijn wil niet zeggen dat je een opwelling navolgt om anderen kwaad te doen. Dat is in mijn ogen toch vaker een teken dat het je allemaal te veel wordt.

- Als ik het heb over het recht van het individu bepleit ik beslist niet het recht van de sterkste. Het recht van het individu geldt namelijk juist voor de zwakkere, zodat de veel sterkere gemeenschap de persoon niet kan onderdrukken. Als je toevallig homo bent, is dat in een individualistische samenleving veel minder vaak een probleem dan in een samenleving waar het belang van de groep met kracht (en geweld) wordt afgedwongen.

Een dieperliggende oplossing voor het gesignaleerde dilemma komt van de filosoof Bertrand Russell, uit zijn zelfhulpboek *De verovering van het geluk*. Daarin bespreekt hij de vraag of we moeten streven naar een deugzaam leven, en dus het goede moeten doen, of naar een gelukkig leven.

Russell kiest ervoor het geluk als maatstaf te nemen, maar ziet daarbij in het geheel geen morele bezwaren: 'Een expansieve en edelmoedige houding jegens andere mensen maakt niet alleen anderen gelukkig, maar is een grote bron van geluk voor degene die deze houding heeft, want hij zal daardoor algemeen geliefd zijn.'

Deze conclusie wordt gesteund door modern geluksonderzoek. Gerichtheid op anderen en de bereidheid te helpen dragen bij aan welbevinden. Individualisme geeft het individu het recht te proberen op de eigen manier gelukkig te worden, en het individu gebruikt deze vrijheid door ook wat voor anderen te betekenen.

Les 12: Elimineer negatieve gevoelens

De titel boven dit stukje klinkt hoopvol, maar laat ik meteen verklappen dat het niet zal lukken hier een kant en klaar recept te geven waarmee je negatieve gevoelens kwijt kan raken. Het twaalfde levenskunstje is feitelijk een soort bijsluiter, bij de rest van het advies. Naast alle positieve dingen waar deze serie levenskunstjes aandacht voor vraagt, is het bij een deel van de bevolking nodig daarnaast te letten op specifieke emotionele problemen.

Probeer dingen uit

Sommige mensen zijn geestelijk zo zwaar belast, dat ze geen energie over hebben om positieve dingen op te bouwen. Volgens Fordyce geldt voor ongeveer één procent van zijn cursisten dat zijn adviezen daardoor eerder averechts werken dan een bijdrage leveren aan geluk. Dit was een van de redenen om deze serie met de nodige voorzichtigheid te presenteren. Het gaat weliswaar om ideeën die hun waarde in de praktijk hebben bewezen, maar het is moge lijk dat ze voor een specifiek individu niet echt positief uitwerken. Probeer dingen daarom uit, maar haak af als je er slechter door gaat voelen.

Schakel hulp in

Een achteruitgang in welbevinden zou vooral op kunnen treden bij mensen met psychische stoornissen, zoals depressies, angsten en verslaving. Personen die vermoeden dat hier bij hen sprake van kan zijn, kan ik alleen maar aanraden om eens te gaan praten met de huisarts of een ander vertrouwenspersoon. Het is beslist niet zo dat de (geestelijke) gezondheidszorg dergelijke problemen altijd op kan lossen of kan verzachten, maar wie hulp inschakelt heeft wel betere kansen dan personen die het op hun eigen houtje blijven proberen.

Aantekeningen

- In de psychologie is het heel lang gebruikelijk geweest vrijwel uitsluitend op negatieve dingen te letten. Nu er meer ruimte is voor het positieve, lijkt het mij verstandig niet de fout te maken het negatieve helemaal te verwaarlozen. Het uitbouwen van je sterke kanten is een heel goed principe, maar als dat niet lukt omdat angsten, verslaving of depressies je in de weg zitten, kan je beter proberen daar wat aan te doen.

- Inderdaad hoeft het negatieve niet altijd verkeerd te zijn. Ik gebruik de woorden negatief en positief zo waardevrij mogelijk. Positieve emoties geven aan dat je blij bent en dat het leven goed gaat, negatieve emoties geven aan dat er iets niet prettig is, wat je graag verandert zou willen hebben.

Hier bovenop komt echter nog een oordeel over die emoties. En dan is het fijn als je negatieve emoties niet nog zwaarder maakt door het jezelf kwalijk te nemen dat je ze voelt. Wie relateert dat negatieve emoties een onlosmakelijk onderdeel van het leven zijn, waar je misschien zelfs wat van zou kunnen leren, gebruikt het negatieve in mijn ogen op een positieve manier.

Les 13: Waar heb je spijt van op je sterfbed?

Levenskunst bestaat bij de gratie van het vermogen het goede te kiezen. Een van de manieren om na te gaan of je op dit moment de juiste prioriteiten stelt, is door je voor te stellen dat je einde nabij is en dat je de volgende vraag stelt: 'Als ik terugkijk op mijn leven waar had ik dan liever meer tijd aan besteed?'

De sterfbedtest levert slechts zelden antwoorden op als: 'Had ik er maar voor gezorgd dat ik geen enkele aflevering van *Goede Tijden Slechte Tijden* had gemist,' of 'Was ik maar vaker naar een pretpark gegaan,' of 'Had ik maar meer bubbels gedronken'. De test is kennelijk ongevoelig voor de pleziertjes die we tekort zijn gekomen, en helpt na te gaan of we op een dieper niveau voldaan zijn.

Persoonlijke relaties

Antwoorden verwijzen wel vaak naar persoonlijke relaties. 'Had ik maar meer tijd besteed aan het beter leren kennen van mijn kinderen', of 'Had ik maar nooit mijn intuïtie genegeerd door met die man te trouwen', of 'Had ik maar niet acht jaar van mijn leven verspeeld door te wachten op het moment dat mijn vriend eindelijk de moed zou hebben verzameld om bij zijn vrouw weg te gaan.'

De crux van deze oefening is dat je de sterfbedvraag niet pas stelt als het einde nabij is. Jezelf vandaag deze vraag stellen is zinniger, omdat je alleen de mogelijkheid hebt je gedrag bij te sturen als je nog midden in het leven staat. Als je nu opgeslokt wordt door je werk en daardoor je partner verwaarloost, is het nog niet te laat om in het komende weekeinde meer tijd voor hem of haar vrij te maken.

Voor je welbevinden zijn hechte persoonlijke relaties nu eenmaal het meest belangrijk. Wees daarom bereid veel te investeren in de relaties met de personen die je het meest na aan het hart liggen. Koester vrienden, luister naar verhalen als iemand in de put zit, onderneem een poging breuken weer te lijmen, bescherm je geliefde en vergeet vooral niet elkaars voorspoed te delen.

Valkuilen

Geef persoonlijke relaties de voorrang die ze verdienen. Toch zitten in deze instructie ook valkuilen. De eerste is het idee dat je alleen gelukkig kunt zijn in een hechte liefdesrelatie. Dat is niet het geval. Als je het bekijkt in een hiërarchie dan staan gelukkige stellen bovenaan de lijst, dan komen de singles en onderaan bungelen de personen die gevangen zitten in een slecht huwelijk.

De tweede valkuil is dat je het geluk te veel bij de ander gaat zoeken. De gelukkigste liefdes komen voor tussen mensen die geestelijk sterk in hun schoenen staan en die elkaar het minst voor eigen behoeften nodig hebben. Het gaat hen puur om de unieke persoonlijkheid van de ander en het individuele contact. Werken aan een relatie zou daarom nooit mogen verzanden in een poging om de ander naar het eigen ideaal te kneden. Probeer er voor de ander te zijn en besteed je energie verder aan persoonlijke groei.

Als je een blijer, evenwichtiger en vitaler persoon wordt, groei je ook als partner. De kans is aanzienlijk dat dit leidt tot wezenlijke verbeteringen voor je relatie, in de vorm van meer vertrouwen, acceptatie, communicatie en begrip.

Les 14: Waardeer geluk

Fordyce raadt ons aan ons eigen geluk zeer belangrijk te vinden, maar vele lezers van deze stukjes geven juist aan dat geluk een luxeproduct is voor verwende mensen in industrielanden. Het bestrijden van armoede, honger en oorlog zou veel belangrijker zijn.

Deze visie wil ik niet bestrijden, behalve dat de gesignaleerde tegenstelling voor de meeste mensen niet bestaat. Mensen die harder werken aan hun eigen geluk, staan gemiddeld meer open voor de noden van anderen. Fordyce baseert zijn advies op drie observaties:

1: Stel de juiste prioriteiten

De meest gelukkige mensen vertellen desgevraagd het vaakst dat zij hun geluk erg belangrijk vinden. Waar minder gelukkige mensen status, geld, liefde, populariteit en succes hoger waarderen, geven de meest gelukkige mensen hun eigen geluk vaker prioriteit. Dit klinkt oppervlakkig en egoïstisch, maar dat is het niet. Gelukkige partners hebben bijvoorbeeld de meeste kans op een duurzame en prettige relatie.

2: Meer inzicht

Gelukkige mensen hebben meer inzicht in wat zij nodig hebben om zelf gelukkig te zijn. De levenskunstjes die hier gepresenteerd zijn, hebben ze vaak al zélf ontdekt. Hun geluk is met andere woorden gebaseerd op zelfkennis. Ze geloven niet dat geluk iets is dat je toevallig ten deel valt.

3: Geluksbewustzijn

Gelukkige mensen zijn niet alleen vaker positief gestemd, maar ze weten daar ook meer van te genieten. Ze hebben een groter geluksbewustzijn dat hen in staat stelt bewust het goede wat hen ten deel valt in zich op te nemen.

Fordyce denkt dat de 13 voorafgaande levenskunstjes samen al ongemerkt gezorgd zullen hebben dat de lezers van deze adviezen al een stukje in de hierboven beschreven richting zijn opgeschoven.