

*En ze leefden  
nog lang  
en gelukkig...*

MET DIE MOOIE  
WOORDEN EINDIGEN  
SPROOKJES VAAK. DAT KLINT  
NATUURLIJK PRACHTIG, MAAR IN DE  
PRAKTIJK BLIJKT LANG EN GELUKKIG  
LEVEN BEST MOEILIK. MET DEZE  
ZEVEN TIPS KOM JE EEN HEEL EIND.

Uit onderzoek blijkt dat gelukkige mensen vaak wel tien jaar langer leven. Dat komt doordat zij minder last hebben van stress, gezonder eten, minder alcohol drinken en roken, minder lichamelijke klachten hebben en hun relaties vaak beter zijn. Veel mensen denken dat geluk iets is wat je overkomt. Maar geluk is geen toeval of een schat die je moet zien te vinden. Het grote geluk blijkt ook niet af te hangen van een salarisverhoging, het winnen van een loterij of een groter huis. Want na een poosje ben je weer gewend aan dat extra geld of aan die extra slaapkamer. Hetzelfde geldt voor vervelende gebeurtenissen, zoals je baan verliezen of een scheiding. Het is een poosje vervelend, maar na verloop van tijd zul je je weer net zo voelen als voordat je iets vervelends meemaakte. Iedereen heeft een soort basis geluksniveau. Soms zit je er wat boven en soms zit je er wat onder, maar over het algemeen zit je óp die lijn. Wetenschappers hebben onderzocht dat hoe gelukkig iemand zich voelt voor vijftig procent erfelijk bepaald is en voor tien procent afhangt van de omstandigheden. De overige veertig procent ontstaat door bewust gedrag. Dus veertig procent van je geluk kun je zelf bepalen, daar heb je invloed op. Vergelijk het met diabetes: je kunt er aanleg voor hebben, maar door op gewicht te blijven, gezond te eten en voldoende te bewegen verklein je de kans dat je het ook daadwerkelijk krijgt. Ook al ben je niet het zonnetje in huis, lang en gelukkig leven heb je dus voor een groot deel zelf in de hand.

### 1 *Investeer in relaties*

Door te werken aan je sociale relaties zul je je gelukkiger voelen. Evolutionair gezien duren relaties levenslang. Als je in de oertijd niet in een groep leefde, kreeg je niet genoeg te eten, was je een makkelijke prooi voor dieren en was de kans klein dat je kinderen op de wereld zou zetten. Nog steeds functioneren we alleen als we goede contacten hebben met anderen. We hebben ze nodig om ons veilig en gekoesterd te voelen. Ben je gestrest, dan is de beste remedie er met iemand over praten: het stresshormoon in je bloed daalt meteen. De mens is zelfs zo afhankelijk van contact dat een pasgeboren baby sterft als het niet wordt geknuffeld. Het klinkt logisch, maar om te investeren in een relatie moet je er (meer) tijd insteken. Dus bel die vriendin die je al een tijd niet hebt gesproken, doe eens wat vaker een spelletje met je kind en ga lekker een weekend weg met manlief. De Amerikaanse psycholoog John Gottman deed onderzoek onder gelukkige paren en ontdekte dat zij vijf uur per week méér aan elkaar besteden dan minder gelukkige setjes. Gelukkige stellen vragen elke ochtend aan elkaar wat ze gaan doen en laten elkaar aan het eind van de dag ongestoord klagen. Ook gaan ze er vaker samen op uit.

*'Je wordt niet gelukkiger van een salarisverhoging, de jackpot of een groter huis'*

### *Weet wat je wilt*

Toch zijn lieve familieleden, een paar goede vrienden en het hebben van een leuke relatie geen garantie voor een continu geluksgevoel. Volgens gesprekstherapeute Martine Mingelincx en auteur van het boek *Blijvend geluk vind je in jezelf* gaat het er ook om dat je weet welke richting je op wilt met je leven. "Ik spreek vaak cliënten die niet weten wat ze willen. Ze zijn steeds bezig te voldoen aan de verwachtingen van hun partner, ouders of baas, waardoor ze stuurloos en doodongelukkig worden. Daarom is het belangrijk dat je je afvraagt wie je bent, wat je wilt en wat je dromen zijn zónder al die verwachtingen van anderen. Heb je het antwoord op die vragen gevonden, dan kun je richting geven aan je leven en weet je bijvoorbeeld beter welke baan er echt bij je past. Natuurlijk zul je teleurstellingen en tegenslagen tegenkomen, maar je ontdekt ook dat in de bochten van dat kronkelige pad de mooiste dingen gebeuren."

*‘Sta je er wel bij stil hoe  
bijzonder het is dat je die lieve  
vriend hebt en die leuke baan?’*

### DRIE OEFENINGEN VOOR MEER GELUK

1) Bedenk een week lang elke dag drie dingen die goed zijn gegaan en wat jouw positieve bijdrage daaraan was. Volgens psychologen voel je je hierna een half jaar lang gelukkiger. Bijvoorbeeld: een collega vroeg me om hulp en dat vond ik fijn. Ze vroeg het aan mij, omdat ik goed ben in mijn werk.

2) Schrijf een verhaal over wie je bent als je op je best bent. Niet bescheiden zijn! Lees dit verhaal een week lang elke dag en je zult wekenlang een beter gevoel over jezelf hebben.

3) Er zijn vast mensen die veel voor je hebben betekend, maar aan wie je dat nooit hebt verteld. Schrijf diegene een brief en overhandig deze persoonlijk. De positieve emoties die deze actie oproepen zijn een maand later nog voelbaar.

## 3 *Stop met piekeren*

Hoe meer je piekert, hoe minder gelukkig je je voelt. Esther (35) weet daar alles van. Zij heeft inmiddels een manier gevonden om minder te piekeren: “Ik was iemand die alle beren op de weg ruim van tevoren zag aankomen en piekerde mezelf de put in. Soms stapte ik opgewekt in de auto en was mijn humeur op de plaats van bestemming tot onder het nulpunt gedaald. Een jaar geleden ben ik gaan lezen over mediteren en het gaan beoefenen. Het is heel eenvoudig: elke avond zit ik in mijn slaapkamer een kwartier lang in kleermakerszit terwijl ik me op mijn ademhaling concentreer. Komen er gedachten of gevoelens in me op, dan erger ik me er niet aan en ga er ook niet over doordenken. Ik concentreer me gewoon weer op mijn ademhaling. Sindsdien voel ik me een stuk rustiger en vrolijker en pieker ik veel minder. Ik vind het echt een wonder.” Een andere methode is om een piekerkwartier met jezelf af te spreken, zodat je niet de hele dag aan het tobben bent. Waar het om gaat is dat je piekergedachten probeert te parkeren. Je spreekt bijvoorbeeld met jezelf af: van half zeven tot kwart voor zeven ga ik piekeren over mijn relatie. Om het piekeren te onderbreken, kun je je ook een rood stoplicht voorstellen. Maar als het denken aan een roze olifant beter voor jou werkt, ook goed. Wie zijn gedachten onder controle kan houden, is een stuk gelukkiger.

## 4 *Haal uit alles iets positiefs*

Bijna iedereen maakt in zijn leven wel iets heftigs mee. Hoe je daarmee omgaat, bepaalt voor een groot deel je geluk. Uit onderzoek blijkt dat degenen die na verloop van tijd ook iets positiefs zagen aan die traumatische gebeurtenis zich zelfs beter gingen voelen dan vóór die gebeurtenis. Zo verloor Sandy (38) twee jaar geleden haar oudste zus Melissa aan borstkanker. Sandy: “Het gevoel van verlies is nog net zo groot als toen ze pas was overleden. Maar ik besef ook dat ik 36 jaar lang een fantastische zus heb gehad met wie ik een heel bijzonder band had. Het klinkt misschien gek, maar haar dood heeft ook veel goede dingen gebracht. Zo zijn de familiebanden veel hechter geworden en weet ik beter wat ik aan mijn vrienden heb. Al met al ben ik door haar dood me er bewuster van geworden hoe waardevol het leven is en dat erbaar ik, ondanks het grote verdriet, als heel positief.”

→

## Oefen in dankbaarheid

# 5

Probeer dankbaar te zijn voor wat je hebt. Sta je er nog wel bij stil hoe bijzonder het is dat je die lieve vriend hebt, die leuke baan en dat fijne huis? Klinisch psychologe Fredrike Bannink geeft trainingen positieve psychologie aan collega's, waarin ze ook oefeningen in dankbaarheid geeft. "Ik vraag de deelnemers een week lang elke dag drie dingen te bedenken waarvoor ze dankbaar zijn. Dat kan om heel grote dingen gaan, zoals ik ben dankbaar dat mijn kinderen gezond zijn, maar ook: dat de tram meteen kwam toen het regende. Deze oefening zorgt ervoor dat je bewust stilstaat bij alle positieve dingen in je leven. Op den duur word je daar een stuk gelukkiger van. Veel mensen hebben zo veel baat bij deze oefening dat ze 'm langere tijd blijven doen."

## Zorg voor meer flow

Of het nu gaat om een schilderij maken, een vergadering leiden of sporten: totaal opgaan in iets geeft soms een gevoel van geluk. Als je er zo in op gaat dat je de tijd en jezelf vergeet, is dat de ultieme 'flowervaring'. Die flow kun je ervaren als je met iets bezig bent wat ingewikkeld is, maar ook niet weer zo moeilijk dat je er gestrest van raakt. Tegelijkertijd moet het wel uitdagend genoeg zijn om er niet verveeld door te raken. Op een gegeven moment heb je die vaardigheid onder de knie en moet je op zoek gaan naar een nieuwe uitdaging. Het mooie is dat je daarvoor voortdurend bezig bent om je grenzen te verleggen. De gelukkigste mensen zijn hun hele leven nieuwe dingen aan het leren, zodat ze flow blijven ervaren.

### MEER LEZEN?

- *Positieve psychologie in de praktijk*, door Fredrike Bannink, Uitgeverij Hogrefe, 2009
- *Gelukkig zijn en geluk hebben*, door Fredrike Bannink, Uitgeverij Pearson Assessment and Information, 2007
- *De maakbaarheid van het geluk*, door Sonja Lyubomirsky, Uitgeverij Archipel, 2009
- *Blijvend geluk vind je in jezelf*, door Martine Mingelinckx, Uitgeverij Houtekiet, 2010.

## Leef in het nu

Leef je op de automatische piloot? Doe je dingen soms volledig gedachteloos? Probeer de dingen dan weer met aandacht te doen. Elvira (39): "Ik was zo druk met mijn werk, de kinderen en het huishouden dat ik, als ik 's avonds in bed viel, vaak niet eens meer wist wat ik die dag allemaal had gedaan. Om meer rust te krijgen, ben ik toen een cursus mindfulness gaan doen. Uitgangspunt is dat je je gedachten probeert te focussen op het hier en nu. In het begin voelde het heel onwennig. Ik vond het raar en moeilijk om mijn volle aandacht te houden bij klusjes als tandenpoetsen of stofzuigen. Toen ik er wat meer in getraind raakte, ontdekte ik dat ik veel meer genoot. Een boterham die ik met aandacht opeet, smaakt tien keer lekkerder dan een broodje dat ik achter de computer wegkauw. Nu geniet ik ervan als de zon schijnt als ik naar de metro loop en een warme douche ervaar ik als een traktatie."

*'Zet die tv eens een dagje uit en vraag je aan je vriend hoe het met hem gaat'*

## GELUKS TOP-10

Om gelukkig te zijn hoef je niet rijk of beeldschoon te zijn. Hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk ondervroeg vierduizend mensen wat hen het gelukkigst maakt. Dat leidde tot deze top-10:

1. Het gevoel dat iemand van me houdt.
2. Het gevoel dat ik van iemand hou.
3. Een goed gesprek met een vriend(in).
4. Het gevoel dat ik echt contact heb met iemand.
5. In de natuur zijn.
6. Een compliment/waardering van iemand.
7. Luisteren naar mooie muziek.
8. Knuffelen (met volwassene, kind of dier).
9. Mooi weer.
10. Erin slagen een lastig probleem op te lossen.