

Stel dat we nooit zouden hebben leren rekenen

Stel je voor, rekenen is géén vak op school. Niet op de basisschool, niet in het voorgezet onderwijs, niet in het beroeps- of hoger onderwijs. Wat denk je? Hoe zou de wereld eruitzien? Ongetwijfeld zullen er toch mensen zijn die zich erin verdiepen en die het zichzelf op een of andere manier aanleren. Die krijgen op hun beurt leerlingen die dat weer van hen oppikken. Maar velen hebben geen idee hoe dat moet, rekenen. Ja, ze weten dat het bestaat, en ze verlangen er zelfs hevig naar om het te leren maar weten niet hoe en waar te beginnen. Of bij wie ze kunnen aankloppen. Hoe gemankeerd zou onze wereld zijn als er zoveel mensen niet kunnen rekenen?

En nu over geluk. Ook wat geluk betreft worden we in ons leven in het diepe gegooid. In onze opvoeding is geluk veelal geen onderwerp van aandacht. Wel leren we met mes en vork te eten, onze veters vast te knopen, met twee woorden te spreken, gezond te eten en voldoende te slapen. Veel ouders doen bovendien hun best om het goede voorbeeld te geven aan hun kinderen, zeker wel. Maar wat er ónder die voorbeelden zit, waar ze op gebaseerd

zijn, wat geluk is en hoe je het kunt bereiken, nee, dat leren we niet. Raar. Ook op school en tijdens onze studie wordt er nauwelijks of niet over geluk gesproken. Ja, we leren van alles, maar geluk, toch het allerbelangrijkste in ons leven, blijft een ondergeschoven kindje.

Toch zijn er nogal wat mensen die een gelukkig leven leiden. Het is nooit vanzelf gegaan, velen hebben er voor moeten vechten en hebben uiteindelijk hun geluk met vallen en opstaan veroverd en ontwikkeld. Zij zijn een bron van inspiratie voor anderen, die op hun beurt weer de weg naar geluk weten te vinden. Velen blijven echter verstoken van zo'n bron, ze beseffen maar al te goed dat geluk bestaat, zouden graag gelukkig willen zijn, maar hebben geen idee hoe dat te bereiken, wat je ervoor moet doen. En vooral waar je moet beginnen. Hoe vaak komt het niet voor dat mensen geconfronteerd worden met ideeën die de belofte in zich dragen geluk te brengen, die in de praktijk geen spat blijken te helpen? En dan heb je ook nog een categorie mensen die denkt dat geluk niet voor hen is weggelegd, daar doen ze het mee. Hoe gemankeerd is onze wereld, nu er zo veel mensen zijn die niet goed weten hoe ze geluk kunnen bereiken?

Geluk kun je leren

Geluk is geen kwestie van geluk. Het komt niet uit de hemel vallen, het komt je niet aanwaaien, het is geen kwestie van mazzel. Integendeel, iedereen die gelukkig is, heeft er hard voor moeten werken en veel voor moeten doormaken maar kent uiteindelijk de vreugde van de stappen die gezet zijn. Gelukkig worden is een ideaal dat ieder mens op deze wereld voor ogen staat. Iedereen kan het leren, zeker. Maar de vraag is: *hoe dan?*

Het is van eminent belang dat we van jongs af aan inzicht krijgen in ons leven en leren hoe we een bevredigend en gelukkig leven kunnen leiden. Dat bespaart ons in de rest van ons leven veel pijn en moeite. Het is de hoogste tijd dat geluk een wezenlijk onderdeel gaat vormen van onze opvoeding. En dat ook het onderwijs er veel meer aandacht aan gaat besteden.

De vraag die veel mensen stellen is: *kun je geluk eigenlijk wel leren?* Mijn antwoord: *heel zeker!* Je hoeft het ook niet ver te zoeken, iedereen draagt het immers in zich, niemand uitgezonderd. Waar het om gaat is, dat je het naar boven weet te halen en te activeren. Dat is wat ik met dit boek wil bereiken.

Even voor de duidelijkheid, een boek maakt je niet gelukkig, ook dit boek niet. Ik ga nog een stap verder: niks en niemand kan jou gelukkig maken. Je ouders niet, noch je partner, je familie of je vrienden. Zelfs een psychiater, therapeut of coach zal het niet lukken. Er is er maar één in de hele wereld die het wel kan: jij! Geluk is van jou, voor jou, in jou.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken en geloven, heeft jouw geluk nauwelijks of niets met andere mensen of dingen te maken. En overigens, als je niét gelukkig bent dan komt dat net zomin door anderen en of door je omstandigheden.

De eerste vraag die je jezelf zou moeten stellen als je graag een gelukkig(er) leven wilt leiden is: *wat is geluk?* Het antwoord daarop is belangrijk. Hoe kun je nou praten over geluk en eraan willen werken als je niet eerst voor jezelf helder hebt, wat het eigenlijk is?

Dat klinkt logisch, toch zijn er legio mensen die zich geen concreet beeld kunnen vormen hoe een gelukkig leven eruitziet. Zolang dat niet helder is, wordt de weg naar geluk eigenlijk onbegaanbaar. Zonder definitie is het ook hopeloos om over geluk te praten en te discussiëren, die gesprekken leveren voornamelijk verwarring op en bieden weinig houvast.

Als ik mensen vraag wat geluk is, komt er eigenlijk nooit een spontaan antwoord. En als het dan komt, is het opvallend dat iedereen iets anders vindt. Sommigen geven aan dat daar geen antwoord op is. *Want geluk is voor iedereen verschillend*, vinden ze. Een ander zegt weer: *je kunt niet altijd gelukkig zijn, dat ben je soms wel en soms niet, dat gaat een beetje op en neer*. Ook hoor ik: *je gezondheid is je geluk*. Over geld zijn de meningen verdeeld, de een vindt dat je van geld zeker gelukkig wordt, anderen ontkennen dat weer. En dan heb je natuurlijk de heerlijke avondjes uit, een fantastische reis, een middagje in de stralende zon of de ontluikende natuur, *dat is pas geluk!*

Lastig hoor om geluk in een definitie te vangen. Iedereen wil gelukkig zijn, maar wat wil iedereen dan zijn? Alleen maar gezond? Of rijk? Af en toe een moment van geluk? Een middagje in de zon?

De verwarring rond het begrip geluk speelt niet alleen bij mensen die graag gelukkig willen zijn. Ook deskundigen die zeggen iets van geluk te weten, komen er niet goed uit. De een vindt dit, de ander dat. Zelfs mensen die absoluut gelukkig zijn, hebben vaak moeite om uit te leggen wat hun geluk precies inhoudt.

Hopelijk levert dit boek een bijdrage aan een beter begrip van geluk en maakt het een einde aan de verwarring. In het eerste deel van dit boek ga ik dieper in op het fenomeen geluk en kom uiteinde-

lijk tot een eenduidige definitie. Om daar nu al een voorschotje op te nemen: nee, geluk is niet voor iedereen verschillend, ook al denken veel mensen dat dat wel zo is, en ja, je kunt wel degelijk altijd gelukkig zijn, hoe ongelooflijk dat ook klinkt.

Het voordeel van één heldere definitie is dat je houvast hebt bij de zoektocht naar een gelukkiger leven. Als je uitgaat van één definitie is het bovendien gemakkelijker om je eigen geluk te ijken.

Van dat laatste heb ik een mooi voorbeeld. Regelmatig geef ik workshops over geluk waarbij uiteraard de definitie van geluk ter sprake komt. Op een gegeven moment viel er een bericht in mijn mailbox van een vrouwelijke deelnemer die ook een van mijn boeken had gelezen. Zij schreef dat zij dankzij die eenduidige geluksdefinitie erachter was gekomen dat ze gelukkiger was dan ze tot nu toe dacht. *Dat was een mooi cadeau*, schreef ze, *ik raak er niet over uitgepraat*.

Hoe word je gelukkig? De deur naar geluk gaat wagenwijd open als je aan bepaalde, logische condities en voorwaarden voldoet. Welke dat zijn, ook dat wordt in het eerste deel van dit boek uitvoerig behandeld. Mede aan de hand van gesprekken die ik heb gevoerd, zowel met gelukkige als niet-gelukkige mensen, ben ik tot de slotsom gekomen dat het er zes zijn. Om aan die voorwaarden (ik noem ze 'de zes hoofdschakelaars') te kunnen voldoen, is er vooral veel hoofdwerk te verrichten, nadenken

over jezelf, checken hoe je ervoor staat, je realiseren wat je sterke en zwakke kanten zijn. Verderop lees je er alles over. Geluk is werken geblazen, elke dag weer. Voor de een zal het gemakkelijker zijn dan voor de ander, maar iedereen kan het bereiken. Het begint met willen, echt diep gemeend willen. Als de wil er is dan kom je uiteindelijk waar je zijn wilt.

In het tweede deel van dit boek heb ik een groot aantal situaties beschreven en lees je bespiegelingen over de dingen die mij en ongetwijfeld ook jou bezighouden. Ze gaan allemaal over ons leven, hoe we het leiden, wat ons overkomt, hoe we met de dingen van alledag omgaan en hoe we ons daarbij voelen. Het merendeel is voor de meeste mensen heel herkenbaar, ook jij zult regelmatig denken, *hé dat heb ik ook meegemaakt, dat heeft me ook bezighouden, daar ben ik ook tegenaan gelopen...*

Misschien moet je geluk gewoon vergeten

Aanvankelijk was ik ervan overtuigd dat je jezelf een levensbelangrijke dienst bewijst als je ernaar streeft om gelukkig te zijn. Inmiddels ben ik tot het inzicht gekomen dat voor veel mensen het begrip geluk toch moeilijk grijpbaar is. Als ik terugkijk naar mijn jonge jaren waarin ik me lange tijd echt shit heb gevoeld, was ook ik eerlijk gezegd helemaal niet bezig met geluk. En daarin was en ben ik niet uniek. Mensen die ongelukkig zijn, zich rot voelen, letterlijk niet weten waar ze het zoeken moeten, herkennen dat wel. Ze zijn, net als ik toen, alleen maar bezig met overleven en proberen de shit van zich af te schudden.

Laat ik je even meenemen in mijn denken. Mensen die niet gelukkig zijn hebben problemen. Nee, ik moet het beter zeggen: alle mensen hebben problemen, ook gelukkige mensen. Ongelukkige mensen echter zitten klem in hun sores, ze worden erdoor overspoeld, weten niet hoe ze ervan af moeten komen, wat ze ook proberen, niks helpt. Met een onrustig, beklemmend leven als gevolg. Bij gelukkige mensen is dat niet zo. Als zij geconfronteerd worden met problemen, zijn ze wel in staat om die

aan te pakken, om ertegen te knokken, er dwars doorheen te gaan en ze op te lossen. En als ze niet op te lossen zijn, dan kunnen ze zich erbij neerleggen en ze loslaten, ook dat is namelijk een oplossing.

Als je een idee hebt hoe een gelukkig leven eruit ziet en je bent ongelukkig, dan is het natuurlijk logisch dat je zegt dat je gelukkig wilt worden. Maar heb je niet echt houvast aan het begrip geluk, dan is het begrijpelijker dat je maar één doel hebt: uit de shit komen! Dat is in ieder geval concreet.

Herken je dat? Dat je niet gelukkig bent en met problemen worstelt die je op een of andere manier niet de baas kunt worden? Als je in zo'n situatie zit, welke stappen kun je dan zetten om eruit te komen?

Om te beginnen, erkennen dat je problemen hebt, dat is een belangrijke eerste stap. Niks wegwuiven, niks het valt wel mee, je bent immers niet gelukkig, dus er zit je iets dwars en mogelijk zijn dat meerdere dingen. Wees ruiterlijk naar jezelf, erken dat je problemen hebt en herken ze ook, probeer ze te benoemen. Misschien moet je ze voor jezelf eens opschrijven, dat maakt het nog duidelijker. Probeer ze op een rijtje te zetten, van makkelijk naar moeilijk, hoewel ik besef dat geen enkel probleem makkelijk is als je er niet uitkomt. Probeer ze toch op een volgorde te zetten, de moeilijkste onderaan de rij.