

INHOUD

EEN ZOEKTOCHT NAAR GELUK	11
Geluk lijkt erg subjectief maar is objectiveerbaar	14
De zeventvoudige gelukscocktail	18
Gelukkig zijn is niet hetzelfde als niet niet gelukkig zijn	22
KAK=KAK	24
Ongeluk is nodig om geluk te beseffen	25
Omgaan met maakbaar geluk	26
Het PERMA-model	28
Positieve emoties volgens Fredrickson	28
Geluk wordt niet in je schoot geworpen	34
Het PERMA-model toepassen in een relatie om geluk te vinden	35
1. ALS SINGLE	37
Op zoek naar geluk	41
Oproep tot actie!	43
Over zelfrespect en verbinding	47
2. IN EEN PRILLE RELATIE	51
Op zoek naar geluk	55
Oproep tot actie!	58
Over onzekerheid	63
3. IN EEN LANGDURIGE RELATIE	67
Op zoek naar geluk	72
Oproep tot actie!	76
Over vertrouwen, zelfbeheersing en waardering	80

4. ALS JE UIT ELKAAR GAAT	85
Op zoek naar geluk	89
Oproep tot actie!	93
Over een positieve basishouding	99
5. MET KLEINE KINDEREN	105
Op zoek naar geluk	109
Oproep tot actie!	112
Over omgaan met tijd	117
6. MET PUBERS	121
Op zoek naar geluk	125
Oproep tot actie!	129
Over gemoedsrust	134
7. IN EEN NIEUW SAMENGESTELD GEZIN	139
Op zoek naar geluk	142
Oproep tot actie!	145
Over positief communiceren	152
8. OP HET WERK	155
Op zoek naar geluk	159
Oproep tot actie!	162
Over in- en ontspanning	167
9. MET VRIENDEN EN FAMILIE	171
Op zoek naar geluk	176
Oproep tot actie!	179
Over vergeving	184

10. ALS JE HET ZELF EVEN WAT MOEILIJKER HEBT	189
Op zoek naar geluk	194
Oproep tot actie!	197
Over mentale veerkracht	203
11. MET EEN ZIEKE PARTNER	209
Op zoek naar geluk	214
Oproep tot actie!	218
Over hulp aanvaarden	222
Nawoord	229
Wat is geluk?	234



Een zoektocht naar geluk

Raymond van het Groenewoud zong het al in 1975: 'Gelukkig zijn, daarvoor wil ik alles geven.'

Gelukkig zijn... Ja, dat willen we toch allemaal? Maar wat is geluk? En hoe word je gelukkig? Kan je daar zelf iets aan doen? Kan je geluk afdwingen?

Wij gingen op onderzoek en kwamen een heleboel interessante inzichten tegen. Sommige mensen geloven dat je geluk niet kan afdwingen, en denken dat je gewoon geluk moet hebben om gelukkig te zijn. Deze mensen hebben een externe *locus of control*, zij denken dat alles wat hun overkomt, buiten hen om gebeurt. Anderen, met een interne *locus of control*, denken dan weer dat je zelf volledig verantwoordelijk bent voor je eigen geluk.

Wij geloven dat je geluk deels zelf in handen hebt. Dat wordt bevestigd door professor Sonja Lyubomirsky van de universiteit van California.¹ Zij stelt dat het vermogen om een gelukkig leven te leiden al voor vijftig procent bij de geboorte vastligt. Tien procent wordt bepaald door de omstandigheden en veertig procent door doelbewuste acties.

Onze genen kunnen we niet veranderen en af en toe komen we in omstandigheden terecht die ons net erg gelukkig of ongelukkig maken. Dat is nu eenmaal zo. Maar veertig procent hebben we zelf in de hand door erg bewust, zowel in ons hoofd als in ons gedrag, om te gaan met de overige zestig procent die buiten onze controle valt.

In dit boek concentreren wij ons op de veertig procent die we zelf kunnen bespelen. We maken in ons leven verschillende fases door, en in elk van die fases worden we uitgedaagd. Het is niet altijd makkelijk om op bepaalde

momenten gelukkig te zijn, te worden of te blijven. Maar het kán wel, hoe uitzichtloos de situatie ook lijkt. Laten we eerst even onderzoeken waarom sommige mensen gelukkiger lijken dan anderen.

Geluk lijkt erg subjectief maar is objectiveerbaar

Voor de een is gelukkig zijn een ijsje eten op een warme dag, voor de ander is het tijd doorbrengen met geliefden en nog andere mensen zijn gelukkig als ze even alleen in de wagen zitten en met het volume op tien luidkeels meezingen met *Paradise by the dashboard light* van Meat Loaf. Alles kan een mens gelukkig maken, al heeft de ene maar iets kleins nodig om tot een geluksgevoel te komen, terwijl de andere iets groots beoogt.

Kunnen we geluk meten? Is geluk objectiveerbaar? Het lijkt het – gedeeltelijk – wel te zijn. Er zijn heel wat hormonen en centra in onze hersenen die meer voorkomen of meer actief zijn bij gelukkige mensen. We nemen jullie graag even mee.

Gezond zijn is gelinkt aan geluk. Het is nu eenmaal zo dat een goede fysieke gezondheid ons helpt om gelukkig te zijn. We wensen elkaar niet voor niets 'een goede gezondheid' toe, meestal gevolgd door 'en meer moet dat niet zijn'.

Maar klopt dat wel? Kunnen we alleen al door gezond te zijn, gelukkig worden? Het is alleszins wél zo dat wanneer je een hele tijd fysiek niet-gezond bent geweest, je opeens merkt hoe gelukkig je wordt eens je opnieuw gezond bent. Je beseft dan pas hoe vanzelfsprekend je gezond zijn vindt en hoe groot de impact is op je geluk wanneer je het niet bent.

Maar andersom werkt het ook: gelukkige mensen maken zichzelf gezonder en dat is objectief meetbaar. Gelukkige mensen hebben een lager cortisolniveau (dat is een hormoon gerelateerd aan stress), wat maakt dat zij hun lichaam minder onder druk zetten, dat ze zich minder opbranden.

Dat wil uiteraard niet zeggen dat alleen gezonde mensen gelukkig kunnen zijn. Er zijn veel meer systemen die instaan voor ons geluk. Genieten bijvoorbeeld: een heerlijk stuk chocolade, een lekker glas wijn, een gerecht dat als een bom in je mond explodeert of een fijne vrijpartij. Na een genotsmoment voelen we ons even gelukkig. Maar ook welk genotsmoment we precies kiezen is erg afhankelijk van persoon tot persoon.

Genot en geluk hebben een invloed op elkaar, maar zijn daarom niet lineair verbonden. Want niet elk stuk chocolade maakt je instant gelukkig (dan zou het makkelijk zijn). Geluk en genot zijn meetbaar omdat ze steunen op verschillende centra in onze hersenen. Enerzijds is er het *brain reward system* dat instaat voor beloning en positieve emoties, anderzijds is er het *default mode network* dat gelinkt wordt aan het ervaren van een diepe levensvreugde en duurzaam geluk. De sleutel voor duurzaam geluk is het juiste evenwicht tussen deze twee structuren.

Het *brain reward system* is een evolutionair oud systeem en is diep in onze hersenen gelegen. Het systeem staat in voor de vrijgave van dopamine, een neurotransmitter die zorgt voor een gevoel van beloning. Die beloning komt bij het invullen van behoeftes en verlangens. Je hebt honger en je eet? Dopamine! Beloning! Je wil pres-

Genot en geluk hebben een invloed op elkaar, maar zijn daarom niet lineair verbonden.

teren en je zet een mooi resultaat neer? Dopamine! Beloning! Het beloningssysteem staat in voor lust, plezier en genot.

Dat beloningssysteem heeft echter een aantal negatieve eigenschappen. Ten eerste treedt er gewenning op bij te veel stimulatie van het systeem. Je lichaam doet dit om overdreven energiegebruik tegen te gaan. Ten tweede volgt er na het vrijkomen van dopamine en het gelukkig gevoel dat eraan verbonden is, vaak een gevoel van leegte. Ten derde leidt de activatie van het systeem tot een extreme focus, voornamelijk op jezelf. Een mooi voorbeeld hiervan zijn gevoelens van verliefdheid, die samengaan met een activatie van het beloningssysteem: alles gaat over jezelf en over jezelf in relatie met één enkele andere. Dergelijke focus maakt erg egocentrisch en hoewel dat op zich niet verkeerd is, kan het natuurlijk negatieve sociale gevolgen hebben.

Het tweede systeem gelinkt aan geluksbeleving, het *default mode network*, is op vele vlakken de tegenpool van het beloningssysteem. Dit systeem is gesitueerd in de cortex en is actief in rusttoestand, dus wanneer we niet een specifieke taak uitvoeren. Dit lijkt tegenstrijdig, maar onze hersenen blijken ongelofelijk actief wanneer we niets doen.

Geluk is niet gewoon een aaneensluiting van het invullen van behoeften, het is veel rijker dan dat. Het *default mode network* gaat over 'hoger geluk', diepe levensvreugde, zingeving en zelfontplooiing. Dit systeem ont-focust, het laat ons toe los te laten. Het speelt bovendien een rol bij het proces van creatie. In tegenstelling tot het eerste systeem is dit netwerk traag, het heeft tijd nodig en je moet jezelf toelaten in rust te zijn opdat dit netwerk actief zou kunnen zijn. Meditatie zou bijvoorbeeld dit netwerk active-

ren. Willen we creatief zijn en niet louter reactief, dan moeten we ons *default mode network* tijd geven.

Naast gezond zijn en af en toe genieten, zorgt onze omgeving ook voor geluk: geluk zien maakt gelukkig en daar zorgen de spiegelneuronen voor. Deze zijn vooraan in onze hersenen gelegen. Spiegelneuronen zijn hersencellen die niet alleen actief zijn bij het uitvoeren van een actie, maar ook bij het zien ervan. Ook voor gevoelens hebben deze spiegelneuronen een belangrijke functie: het zien van de emoties van anderen beïnvloedt onze eigen beleving. We kopiëren als het ware gevoelens. Denk maar aan hoe het zien of horen van iemand die erg droevig is, ons ook droevig kan maken. Maar ook omgekeerd: hoe snel kan een enthousiast spelend en lachend kind een glimlach op ons gezicht toveren, ook al voelden we ons net daarvoor nog heel droevig.

En verder zijn er de hormonen. Hoe raar het ook moge klinken, je kan meten in je bloed of je gelukkig bent. Mocht je je bloed laten testen, vraag dan even aan je huisarts of hij de volgende stoffen laat onderzoeken: endorfine, serotonine, gamma-aminoboterzuur (GABA), oxytocine, dopamine, anandamide en adrenaline. Dat zijn zeven hormonen die je een geluksgevoel geven, wanneer er een juiste hoeveelheid van aanwezig is in je lichaam.² Welke die cocktail dan is?

De zevenvoudige gelukscocktail

Laat ons beginnen met de grootste geluksmaker: *endorfine*. Misschien heb je ook wel op school geleerd dat dat die stof is die onmiddellijk na een verkeersongeval vrijkomt en ervoor zorgt dat je de eerste felle pijnprikkels niet echt voelt. Een soort van natuurlijk aspirientje dus. En waar zorgen veel aspirientjes voor? Voor een gelukkig gevoel, inderdaad. Je ervaart dan een soort van pure ontspanning. Dat komt omdat endorfines hetzelfde effect hebben als opium. Gelukkig hoeven we niet met zijn allen aan de Chinese pijp te hangen om endorfines bij onszelf op te wekken. Die krijg je net zo goed na een stevige vrijpartij. 'Zie je wel dat seks gelukkig maakt, schat!' horen we sommigen onder jullie al zeggen. Maar endorfines zijn er bijvoorbeeld ook als we een halfuurtje flink sporten. 'Zie je wel dat gaan Zumba-dansen me gelukkig maakt, schat!' dus. Of nog anders, zelfs het uitvoeren van kleine taken zorgt ervoor dat deze stof vrijkomt in onze hersenen. 'Zie je wel dat poetsen mij gelukkig maakt, schat!'

Serotonine kennen de meesten als de stof die je vaak tekortkomt bij een depressie. Deze stof staat in voor heel wat functies: ze regelt je slaap, draagt bij tot seksuele activiteit, beïnvloedt je eetlust, je stemming en je emoties. Maar serotonine beïnvloedt ook ons zelfvertrouwen. Dit wil letterlijk zeggen dat mensen met meer serotonine, een hogere portie zelfvertrouwen hebben en mensen met een lage portie serotonine, een lage portie zelfvertrouwen. En hoe moet je dat dan aanmaken? Verrassend genoeg zorgt het eten van kikkererwten, chocolade of bananen er onder meer voor dat de nodige stoffen aanwezig zijn in de hersenen om serotonine aan te maken. 'Zie je wel dat die reep chocolade mij gelukkig maakt, schat!'

Jan zonder Vrees worden we van *GABA*, want deze stof drukt de kleine angsthaas in ons de kop in. Je kan door het nemen van slaapmiddelen of angstremmers ervoor zorgen dat *GABA* beter en sneller wordt opgenomen in je hersenen, maar waarom het niet op een natuurlijke manier opwekken? Zo blijkt dat je het *GABA*-gehalte in je hersenen kan verhogen door het eten van yoghurt, zuurkool (een hotdog mét choucroute dus vanaf nu) of kefir. Maar ook yoga of meditatie zetten de *GABA* in onze hersenen in actie. Uit onderzoek blijkt dat je *GABA*-gehalte al na één enkele yoga- of meditatiesessie stijgt met zevenentwintig procent! 'Zie je wel dat mijn kommetje yoghurt bij het ontbijt en het uitvoeren van de Neerwaartse Hond, me gelukkig maken, schat!'

Oxytocine maakt ons lief en aardig, we worden er echte knuffelberen van. Door dit hormoon wordt ons lichaam rustig en voelen we die diepe zucht van opluchting. Het is ook het hormoon dat ons toelaat om mensen te vertrouwen en het staat in voor de verbondenheid die we kunnen voelen met de mensen rondom ons. Waarmee we al een keer aangeven hoe belangrijk relaties zijn om ons gelukkig te kunnen voelen – hier komen we verder in het boek uitgebreid op terug.

Een tekort aan oxytocine voel je snel, huidhonger noemen we dat. Gelukkig kan je door simpelweg te knuffelen je oxytocinegehalte de hoogte in krijgen. 'Zie je wel dat het eens goed vastpakken van de hele ploeg na het maken van een doelpunt, me gelukkig maakt, schat!'

Onze goalgetter is *dopamine*. Wanneer we ons hoofd op iets hebben gezet (en niet ons gat) en we gaan er voluit voor, dan stroomt dopamine in groten getale door ons lijf.

Dopamine is de beloning die ons lichaam ons geeft als we ons doel bereikt hebben. Het geeft een genotsgevoel en beloont zo het gedrag dat we net gesteld hebben, wanneer we bijvoorbeeld alles voor iets hebben gegeven en het ook werkelijk hebben gehaald. Er zijn ook heel wat andere – minder gezonde – manieren om het beloningssysteem te paaien: vet eten, cocaïne... Toch is op een natuurlijke manier dopamine opwekken eenvoudig. Je stelt een doel, hoe klein ook en probeert het te halen. 'Zie je wel dat het kunnen vastleggen van het restaurant, waar ik al twee dagen voor aan het bellen was, me echt wel gelukkig maakt, schat?'

Anandamide is onze inwendige wietplantage. Het woord gelukkig past hierbij dan ook het best. Deze stof werkt ontspannend en kalmeert, en stimuleert het seksuele verlangen. Het vermindert het gevoel van pijn en verhoogt het gevoel van beloning en plezier.

Niet dat we nu met zijn allen naar Nederland moeten rijden voor anandamide, het zorgt ook voor het euforische gevoel na een langdurige inspanning, de zogeheten *runner's high*. Deze stof kan je dus zelf oproepen door deel te nemen aan de Dodentocht, een marathon of een triatlon. Er is gelukkig ook goed nieuws voor de niet-sportieveling: door het eten van heel donkere chocolade of zwarte truffel stimuleer je ook de aanmaak van anandamide. 'Zie je nu wel dat zondagvoormiddag gaan fietsen met de maten mij gelukkig maakt, schat!'

Willen we overleven als soort, dan is *adrenaline* extreem belangrijk. Het staat in voor de zogenoemde fight-flight-freeze-modus (FFF). Dat is een verdedigingsmechanisme bij plots gevaar. Het begint met acute hevige angst en stress, waardoor je lichaam grote hoeveelheden adrenaline en cor-

tisol (stresshormonen) aanmaakt. Verder gaan je bloeddruk en hartslag omhoog, spannen je spieren zich op, komen je haren overeind (kippenvel), verscherpen je zintuigen (pupillen verwijden, oren staan rechtop) en verlaagt je pijngevoeligheid (endorfinestimulus). Kortom, je lichaam maakt zich op voor de strijd (fight) of voor de vlucht (flight). Veel minder vaak komt een derde reactie voor: bevriezen (freeze), niets meer doen, in de hoop dat je het gevaar zo kan vermijden. Denk maar aan dieren die zich proberen te camoufleren in de natuur om de jager te misleiden.⁵

Maar hoe kan je dan gelukkig zijn als je in je gevaar-modus bent? Te veel is nooit goed, maar een beetje adrenaline af en toe kan geen kwaad. Het is zowat de peper in je leven: je hebt het gevoel dat je leeft! Net zoals haat en liefde soms dicht bij elkaar kunnen staan, doen geluk en angst dat ook. Durvers die gaan *wing walking*, klifduiken of bungeejumpen, krijgen die adrenalineshot en worden gelukkiger. 'Zie je wel dat eens door het oranje rijden me gelukkig maakt, schat?'

1	Endorfine: gelukzalig gevoel, natuurlijke pijnstillers
2	Serotonine: verhoogt zelfvertrouwen, regelt slaap, seks, eetlust en stemming
3	GABA: angstremmer
4	Oxytocine: knuffelhormoon
5	Dopamine: beloningshormoon
6	Anandamide: ontspant en kalmeert
7	Adrenaline: je voelt dat je leeft