

De geluksnavigator

Voor grote en kleine geluksontdekkers

De geluksnavigator

Voor grote en kleine geluksontdekkers

Daphne Dilling

Schrijver: D.F. Dilling
Coverontwerp: A. van Rooij
ISBN: 9789403768984
© <D.F. Dilling>

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	7
----------------	---

Hoofdstuk 1: Op zoek naar geluk: Een universele reis

De gouden landkaart volgens wetenschappers.....	10
De gouden landkaart volgens religies.....	13
De gouden landkaart volgens ervaringsdeskundigen.....	16
Kleine kanttekening.....	18
Samenvatting.....	19

Hoofdstuk 2: Zelfinzicht

Behoeften en strategieën.....	20
Emoties en gevoelens.....	22
Kleine kanttekening.....	30
Samenvatting.....	31

Hoofdstuk 3: Sociale relaties en geluk

Wat zijn gezonde relaties?.....	33
Hoekstenen van relaties.....	35
Behouden van gezonde relaties.....	40
Luisteren.....	48
Kleine kanttekening.....	53
Samenvatting.....	53

Hoofdstuk 4: Hoe leef ik mijn waarden?

Algemene waarden.....	56
Prioriteiten stellen.....	58
Handelen vanuit mijn waarden.....	61
Werk en het vormgeven van je waarden.....	64
Kleine kanttekening.....	67
Samenvatting.....	68

Hoofdstuk 5: Het individuele dilemma

Overtuigingen.....	70
Where the focus goes, energy flows.....	75
Geven versus nemen: een balans.....	77
Innerlijke angsten.....	79
Kleine kanttekening.....	80
Samenvatting.....	81

Hoofdstuk 6: Algemene tools en inzichten

Wanneer je moeite hebt met zelfliefde en zelfzorg.....	84
Wanneer je moeite hebt met regie nemen in je leven.....	85
Wanneer je moeite hebt met het vormgeven van flexibiliteit in je leven.....	87
Wanneer je moeite hebt met (liefdes)relaties in je leven.....	89
Wanneer je problemen ervaart in je werkende leven.....	91
Wanneer je moeite hebt om je energiek te voelen in je leven.....	93
Wanneer je moeite hebt om iets los te laten.....	96

Hoofdstuk 7: Hoe nu verder?

Notities voor jezelf.....	98
Bijlage.....	108
Dankwoord.....	109
Literatuurlijst.....	110

Voorwoord

Leuk dat je dit boek hebt uitgekozen om te gaan lezen. Voor mij als schrijver is het onduidelijk wat het maakt dat jij dit boek hebt uitgekozen. Misschien lees je het boek puur uit interesse of kun je juist wel een klein beetje extra geluk in je leven gebruiken. Wat je reden ook is om dit boek te gaan lezen, het onderwerp 'geluk' spreekt je in ieder geval aan.

Voor mij is de interesse in geluk een nogal uit de hand gelopen hobby. Ik studeerde sociologie aan de Rijksuniversiteit Groningen en vond met name het vak sociale welvaart bizar interessant. Hoe zorg je ervoor dat zoveel mogelijk mensen gelukkig zijn en zich prettig voelen binnen de maatschappij, dat zou het allemaal toch veel leuker maken? Het volgen van dit vak was voor mij een startschot om dit onderwerp nader te onderzoeken. En ja, wat ik al zei, het liep een beetje uit de hand.

Ik reisde af naar Kopenhagen om daar het Museum of Happiness te bezoeken, las een legio aan wetenschappelijke artikelen en boeken over geluk en sprak diverse mensen over dit onderwerp. Ach ja, de informatiebronnen waren talloos totdat ik tot de conclusie kwam dat ik na enkele jaren onderzoek niet meer tot nieuwe inzichten kwam.

Toen ik erachter kwam dat ik zwanger was, voelde ik de behoefte om alle inzichten op papier te gaan zetten. Ik had inmiddels een berg aan notities en aantekeningen verzameld en vond door mijn zwangerschap de motivatie om een naslagwerk achter te laten. Deze samenvatting van notities en aantekeningen deel ik graag met jou, want de wereld kan echter mooier zijn als we allemaal vaker een reden voelen om te lachen.

Het boek gaat niet in op alle details die ik ooit heb gelezen over dit onderwerp. Wel worden, in mijn beleving, de meest relevante dingen over dit onderwerp weergegeven. Verder kun je het boek in principe in losse hoofdstukken lezen. Toch raad ik het je aan om de hoofdstukken in chronologische volgorde te gaan lezen. Hierdoor vallen de puzzelstukjes waarschijnlijk iets meer in elkaar en komt het verhaal wellicht wat logischer tot je over.

Veel leesplezier!

“We all look for happiness, but without knowing where to find it: like drunkards who look for their house, knowing dimly that they have one.” – Voltaire

1. Op zoek naar geluk: een universele reis

Al eeuwenlang en overal ter wereld zijn mensen op zoek naar geluk. Van de Kelten, die tijdens volle maan een klavertje vier zochten in de groene weiden van Ierland tot aan Japan waar de ‘wenkende kat’ in allerlei bussen, huizen en restaurants te vinden is. Dit laat zien dat mensen overal op zoek zijn naar geluk, zowel bewust als onbewust.

Het is hierbij opvallend dat mensen hun geluk vaak buiten zichzelf zoeken. Helaas (en dit hoef ik vast niet meer te vertellen) levert dit vaak bittere ervaringen op. Denk aan een geliefde die je verlaat, je lievelingsvaas die omver wordt gegooid door je kat of een grappige collega die een andere baan heeft gevonden, waardoor je werk ineens een stuk saaier wordt.

Geluk buiten jezelf zoeken is daarom niet duurzaam. De wereld om ons heen verandert voortdurend en niets blijft hetzelfde. Het is redelijk bitterzoet om te beseffen dat alles (en dan ook echt alles) tijdelijk is, zowel de goede als de slechte tijden. Oké, ergens is dit positief nieuws dat ook de meest donkere wolken voorbijtrekken. Maar dit betekent ook dat we ons geluk niet volledig moeten koppelen aan externe factoren als we duurzaam geluk willen ervaren. De deur naar duurzaam geluk gaat naar binnen open, en het geluk vinden we daarmee in onszelf.

Nu we beseffen dat geluk niet buiten onszelf ligt, blijft de vraag: Wat maakt ons dan wel gelukkig? Als we geluk in onszelf moeten vinden, waar beginnen we dan? Wanneer we vrede en geborgenheid in onszelf kunnen vinden, is er dan één weg die we kunnen volgen of zijn er meerdere wegen die naar geluk leiden?

Om antwoorden te kunnen geven op deze vragen vind je in dit hoofdstuk een overzicht van de globale inzichten rondom geluk. Deze inzichten kun je zien als een landkaart. In latere hoofdstukken zullen handvatten worden gegeven om deze inzichten vorm te geven in je leven, als uitgestippelde routes op die landkaart van geluk.

De gouden landkaart volgens wetenschappers

Voor onze zoektocht naar geluk kunnen we beginnen met wat de wetenschap ons te vertellen heeft. Als we ons hierin verdiepen, valt op dat binnen de wetenschap het begrip geluk nog altijd niet helder is gedefinieerd. Het ervaren van geluk is namelijk een subjectieve beleving die zich niet eenvoudig in een theoretisch kader of handleiding laat vangen. Toch zijn er, volgens professor Attila Oláh, hoogleraar positieve psychologie en bedenker van de *Happiness Map of Hungary*, sterke aanwijzingen dat er een verband is tussen geestelijke gezondheid, welzijn en het ervaren van geluk. We kunnen daarmee het verbeteren van ons welzijn en geestelijke gezondheid als aangrijpingspunt nemen voor het ervaren van meer geluk.

Volgens de hoogleraar bestaat geestelijke gezondheid en het welzijn uit vier componenten, namelijk: een biologische, een psychische, een sociale en een spirituele. Wanneer we spreken van een gelukkig mens, is het opvallend dat hij of zij goed functioneert op al deze componenten. Laten we daarom eens nader ingaan op deze vier componenten.

Component 1: Biologische Component

Hoe we ons voelen in ons hoofd, uit zich vaak in ons lichaam en vice versa. Misschien heb je weleens gemerkt dat je je adem inhiel of spanning in je schouders voelde tijdens een moeilijk gesprek. Of dat je je mentaal sterker voelde na een bezoek aan de sportschool, ook al had je er eerst geen zin in.

Dat lichaamsbeweging belangrijk voor ons is, dat weten de meesten van ons wel, maar niet hoe belangrijk het is voor zowel onze lichamelijke als geestelijke gezondheid. Wanneer we actief bewegen maken we dopamine, noradrenaline en serotonine aan. Dit zijn gelukshormonen die ons helpen bij het reduceren van depressie, angst en aandachtstekortstoornissen. Volgens John Ratey, hoogleraar psychiatrie aan de Harvard Medical School, die de voordelen van beweging bestudeert, is lichaamsbeweging alsof je een Prozac en een Ritalin inneemt en dat deze stoffjes precies op de juiste plek belanden in het lichaam.

Daarnaast heeft het medicijn 'bewegen' enkele positieve bijwerkingen, zoals een groter gevoel van eigenwaarde, betere mentale

focus, betere slaap, betere seks en een sterker immuunsysteem. Oftewel, actief bewegen heeft een positieve impact op zowel onze geestelijke als lichamelijke gezondheid en daarmee op ons welzijn. Focus je daarom minder op het krijgen van die beachbody en bedenk vooral wat elke vorm van beweging je oplevert.

Component 2: Psychische Component

Wanneer je om je heen kijkt, zie je dat mensen verschillend omgaan met tegenslagen. Waar de ene persoon blijft praten over een vervelende situatie en een hang naar het verleden voelt, komt de andere in actie en past zich flexibel aan de nieuwe situatie aan. De flexibele persoon accepteert de situatie meer zoals die is en onderneemt acties binnen die context. Iedereen kent vast wel zo'n persoon.

Mensen die flexibel weten om te gaan met een situatie zijn in het voordeel. Zo toont onderzoek aan dat psychologische flexibiliteit—het kunnen accepteren van de huidige situatie en daarbij keuzes maken op basis van persoonlijke waarden—positief bijdraagt aan geestelijk welzijn. Hierbij wordt de manier waarop we willen reageren op verschillende situaties grotendeels bepaald door onze waarden. Zo zal iemand die zorgzaamheid waardeert bijvoorbeeld de tijd willen nemen om te luisteren naar een hulpbehoevende, terwijl iemand die vrijheid waardeert, veel keuzemogelijkheden wilt ervaren bij het vinden van een oplossing. Waarden bepalen dus hoe je een situatie ervaart en hoe je situaties wilt aanvliegen om iets te kunnen oplossen. Wanneer het iemand lukt om de situatie te zien voor wat het is en daarbinnen zijn of haar waarde tot uiting weet te brengen in de praktijk, zal energie en een geluksgevoel ervaren. Echter, om psychologische flexibiliteit te kunnen ontwikkelen, moet je wel in staat zijn je lichamelijke en emotionele sensaties waar te nemen. Waarden moeten worden doorvoeld en kunnen niet alleen rationeel worden begrepen. Een korte meditatie of pauze kan helpen om te reflecteren op de vraag: Klopt het wat ik doe nog wel met de persoon die ik wil zijn?

Aanvullend is in contact staan met je individuele behoeften ook een belangrijk aspect voor het ervaren van psychisch welzijn. Het ervaren van autonomie, erkenning, inspiratie, expressie en veiligheid zijn belangrijke basisbehoeften van een mens. Wederom

is het kunnen waarnemen van lichamelijke sensaties hierbij essentieel om je behoeften te kunnen doorvoelen. In de hoofdstukken 2 en 4 zal daarom uitgebreid worden ingegaan op hoe we kunnen achterhalen wat onze waarden en behoeften zijn, zodat we psychologische flexibiliteit kunnen ontwikkelen.

Component 3: Sociale Component

Het hebben van goede sociale relaties is erg belangrijk voor mensen. Ons emotionele welzijn en fysieke gezondheid zijn afhankelijk van de kwaliteit van ons contact met anderen. Zo staat sociaal isolement gelijk aan elke dag een pakje sigaretten roken. Het is dus erg schadelijk voor je lijf wanneer je een eenzaam leven leidt. Ook maakt de afwezigheid van menselijk contact ongelukkig. Zelfs het hebben van contact met een wildvreemde maakt ons gelukkiger dan geen contact hebben met mensen.

Binnen een onderzoek is ooit het geluksniveau van treinreizigers onderzocht. De onderzoekers gaven groep A de opdracht om nadrukkelijk zich afzijdig te houden en om geen contact te leggen met medepassagiers tijdens een treinrit van 10 minuten. Groep B kreeg juist de opdracht om wel contact te leggen met wildvreemde medepassagiers. Binnen dit onderzoek kwam naar voren dat het merendeel van de mensen in groep B (die wel contact legden met medepassagiers) positiever de treinreis hebben ervaren in vergelijking tot groep A. Mensen uit groep B voelden zich energieke en vrolijker na het hebben van contact met een medepassagier. Kortom, het hebben van contact draagt bij aan ons welzijn. Zelfs wanneer we contact hebben met een wildvreemde.

Nu is het uiteraard niet zo zwart-wit uit te leggen dat elke vorm van contact gelijk staat aan het ervaren van meer geluk. Er zijn namelijk binnen onze sociale contacten twee belangrijke factoren die het ervaren van geluk kunnen voorspellen, namelijk de hoeveelheid tijd die je met anderen doorbrengt én de kwaliteit van ons contact met andere mensen. Het klinkt vanzelfsprekend dat vooral het laatste van invloed is op het ervaren van geluk en welzijn. Zo hoef ik je vast niet te vertellen dat sommige contacten ons erg veel energie kosten en ons geen fijn gevoel geven. Het is daarom belangrijk om te herkennen wanneer een relatie energie geeft en wanneer deze juist uitputtend is. Hoofdstuk 3 zal hier dieper op ingaan.