

Van kopzorgen naar koprollen



**Davy Janssens**

# **Van kopzorgen naar koprollen**

**Over de kunst van gelukkig denken**

© 2026 Davy Janssens

Eerste druk, 2026

*Voor mijn drie geweldige dochters Lenthe, Lily en Milla.*



# Inhoud

Voorwoord .....	9
Deel 0 – Ontwaken.....	12
De waarheid zonder suikerlaagje .....	13
Geluk – ben jij de draad ook kwijt? .....	22
Hoe ben je hier eigenlijk beland? .....	28
Deel 1 – Zelfleiden .....	35
Behandel jezelf als je beste vriend .....	36
Laat Pippi Langkous je helpen .....	48
Groeien zonder jezelf te verliezen .....	62
Deel 2 – Denken .....	76
Wat als je gevoel toch geen gelijk heeft?.....	77
Tel wat je hebt, niet wat je mist .....	94
Stop met vechten tegen wat voorbij is .....	108
Deel 3 – Kiezen .....	124
Kiezen zonder het stuur vast te houden .....	125
Denk elke dag aan je dood.....	139
Gebruik Google Maps, maar vergeet de weg niet.....	152

Deel 4 – Loslaten .....	167
Leven met citroenen vraagt om suiker, veel suiker! .....	168
Waarom je in de file altijd het foute baanvak kiest.....	179
Wat verwachtingen met Kerstmis gemeen hebben.....	194
Deel 5 – Bewustworden.....	211
Waarom vergeven een cadeau aan jezelf is .....	212
Met andere ogen in de spiegel kijken .....	228
Van denken naar doen .....	244
Nawoord.....	267
Bronnen.....	269

## Voorwoord

Ben je gelukkig? Het lijkt een eenvoudige vraag, maar telkens als ik ze mezelf stelde, liep ik vast. Ik wist niet waar te beginnen om er een antwoord op te geven. Er spelen zoveel variabelen mee. Ik kon ze onmogelijk wegwuiven met een korte ja of nee. Heb je honger? Ja, Ben je blij? Ja, Ben je gelukkig? Ik weet het niet. Soms lijkt gelukkig zijn vooral het ontbreken van ongelukkige dingen. Want als je geen ongeluk ervaart, zou je toch gelukkig moeten zijn, of niet? Ik ervaar het alleszins niet als een binaire toestand van nullen en enen. Deze gewaarwording betekent dat ik in een ogenschijnlijk gelukkige realiteit kan leven, terwijl ik me tegelijkertijd toch niet gelukkig voel. Ben ik in die situaties dan te hard aan het focussen op de details? En leg ik de lat misschien op een onhaalbaar hoog niveau? Of speelt er nog iets anders wat mijn geluksgevoel onder druk zet? Het liet me achter met veel open vragen.

Net als vele anderen heb ik in mijn leven al een dosis ongeluk gehad. Zo kwam mijn relatief zorgeloze jeugd regelmatig onder druk te staan door pestgedrag van leeftijdsgenoten. Het heeft sowieso effect gehad op mijn gevoel van acceptatie toen ik een tiener was. En vermoedelijk speelt het vandaag nog steeds mee in het vertrouwen dat ik in mensen stel. In mijn latere leven was er dan een pijnlijke echtscheiding die op diverse niveaus zeker zijn sporen heeft nagelaten. Maar die ervaringen liggen allemaal in het verleden. Ik heb ze een plaats gegeven en ik heb ermee leren omgaan. Hoewel ze nog steeds hun impact hebben op mijn huidige leven, lijken ze

geen doorslaggevend effect te hebben op mijn huidige gevoel van ongeluk. Bovendien heb ik ook drie geweldige dochters, een goede gezondheid, een stabiele baan, een comfortabele woning, een familie waarbij ik terecht kan, een aantal goede vrienden,... Eigenlijk alles om me op dit moment wel écht gelukkig te doen voelen. En toch bleef dat intense gevoel weg. Mocht er een schaal van geluk bestaan, met aan de ene kant 'gelukkig' en aan de andere kant 'ongelukkig', dan zou ik me stevast in het midden plaatsen. Gewoon oké. Troosteloos centraal. Niet ongelukkig, niet gelukkig. Het is niet het gevoel waarop ik mik, als ik later op mijn leven wil terugblikken. En al helemaal niet nu ik de druk ervaar om als vitale veertiger mijn leven maximaal te moeten leven. En dan ook nog het liefst van elke dag genieten. Als ik in ideale omstandigheden al niet gelukkig kan zijn, wat moet het dan worden wanneer mijn kinderen me minder nodig hebben? Of wanneer ik minder gewild zal zijn op de arbeidsmarkt wegens 'te oud'? Of wanneer ik door het normale verouderingsproces geconfronteerd word met allerlei kwaaltjes? Nu moet het dus gebeuren, en toch gebeurt het maar niet. Ik hoor het trieste trombonegeluid al weerklinken, zoals in die komedies uit de jaren tachtig. *Wawa-wawaaaah!*

Ik heb lang gedacht dat geluk me zou overkomen wanneer alles in de plooi zou vallen, wanneer alles perfect zou lopen zoals ik het wilde. Maar na het lezen van talloze boeken en het doen van diepe introspectie, besef ik dat geluk niet zomaar mijn leven zal binnenwandelen: 'Goedemorgen! Hier ben ik dan! Aangenaam! Geluk is de naam!' Geluk

komt meestal niet langs de grote poort binnen, maar sluipt stilletjes binnen langs een achteringang. En geluk begint blijkbaar telkens opnieuw met de manier waarop we denken. Onze gedachten zijn als een bril waardoor we de wereld zien; ze bepalen ons gevoel, onze acties en onze reacties op de dingen die ons overkomen. Jammer genoeg zijn die gedachten en onze vastgeroeste patronen vaak niet erg behulpzaam. Zonder dat we het zelf doorhebben, saboteren ze ons geluksgevoel. In dit boek neem ik onze eigen denkwereld onder de loep en probeer ik je te helpen om die bril te veranderen. Ik baseer me hierbij op inzichten uit de psychologie, de filosofie en mijn persoonlijke ervaringen. Het doel is om anders te leren denken. Niet om perfect gelukkig te zijn, maar wel om een gelukkigere versie van jezelf te worden. Geluk is niet het mysterie dat we onszelf aanpraten. Het is een vaardigheid die je kan leren, en die begint tussen je eigen oren!

## Deel 0 – Ontwaken

---

*Ik wilde geen slapende honden wakker  
maken... tot ik besepte dat ze toch al  
blafden.*

---

## De waarheid zonder suikerlaagje

Voordat we verder kunnen gaan, voel ik me verplicht om je met een harde realiteit te confronteren. Zoals een pleister die in één ruk van een wond wordt afgerukt. Het voelt onaangenaam, misschien zelfs wat koud en kil. Alsof je alleen bent op de wereld. Maar het is belangrijk om deze boodschap onomwonden te horen.

Hier komt ze...

Niemand gaat jou gelukkig maken. Niemand zal je komen redden van je ongelukkige gevoel. Jij bent honderd procent verantwoordelijk voor je eigen geluk! Niemand anders, behalve jij. Slik! Laat dat even binnenkomen tijdens een moment van ongemakkelijke stilte... Het betekent evenwel niet dat je ook altijd schuld treft aan al die ongelukkige dingen die je overkomen. Hoewel veel van deze zaken buiten jou liggen, kunnen ze wel een grote impact hebben op jouw geluksgevoel. Soms ben je wel de drijvende kracht achter dat ongeluk, en soms kan je alleen lijdzaam ondergaan wat je wordt voorgeschoteld. Los van het feit of je dat gerecht nu lekker vindt of niet, het bord dat voor je staat moet leeg! Het kan zijn dat je niet de opvoeding kreeg die je nodig had, dat je partner je meerdere keren heeft bedrogen, of dat je baas een huffer is die het altijd op jou gemunt heeft. In bepaalde gevallen kan je de oorsprong van je ongeluk perfect duiden, terwijl die in andere gevallen volstrekt onder de waterlijn zal blijven.

Maar los van de context zit jij aan het stuur van je eigen geluk. Altijd en in elke situatie! Zelfs als je denkt dat je passagier bent en dat iemand anders wel zal rijden, ben je

toch zelf de bestuurder. Hoe je het ook bekijkt en of je dit nu wilt of niet, het komt steeds daarop neer. Het is enorm lastig om dat te moeten aanvaarden. Het wijst je op je verantwoordelijkheid en dwingt je tot actie. Want passief afwachten tot het moment waarop geluk je leven binnenwandelt, is geen optie meer. Net zoals in het toneelstuk van Samuel Beckett: Godot komt niet! Jouw geluk komt ook niet door te wachten. Je hebt dus werk te doen! Alleen jij kan deze klus klaren, dus stroop die mouwen alvast maar op.

Het is normaal dat we ons daar ongemakkelijk bij voelen. We worden niet graag voor zo'n grote en allesomvattende verantwoordelijkheid geplaatst. We ontvangen hierbij het liefst wat hulp. Of zouden het gewoon volledig aan iemand anders willen uitbesteden. Maar jouw geluk ontwikkelen, is niet hetzelfde als je belastingaangifte invullen of je huis schoonmaken. Je kan niet iemand inhuren om dit even van jou over te nemen. Alleen jij bent de juiste persoon voor deze klus. Het is belangrijk dat je dit boek leest met dat besef in je achterhoofd. Want zonder dat besef, riskeer je dat er weinig of niets zal veranderen. Want wie weet, valt het geluk toch plots in je schoot, niet? Spoiler alert: Dat gaat niet gebeuren! Nu niet, morgen niet, nooit niet! Jij bent aan zet. Maar toegegeven: we leven in een tijd die het ons zeker niet gemakkelijk maakt. Ons pad ligt bezaaid met uitdagingen. De ene al wat groter dan de andere.

De technologische vooruitgang en onze drukke levens overspoelen ons met een astronomische hoeveelheid prikkels. Onze hersenen en gedachten moeten die allemaal maar weten te verwerken. Op een doorsnee dag

zijn het er zo'n 120.000! Dat is evenveel als een prehistorische mens in een heel jaar. Om dit extra in perspectief te zetten: dat is een stijging van bijna 37.000%! Een percentage waarvan menig beleggingsportefeuille alleen maar kan dromen. Maar nog belangrijker: deze evolutie ging heel snel. Eigenlijk té snel. Ons oerbrein kreeg onvoldoende tijd om zich aan te passen aan die nieuwe realiteit. Het is geprogrammeerd om te overleven in de eenvoudige omgeving waarin onze voorouders leefden. Binnen die leefwereld waren gevaren schaars en duidelijk, en lag de focus vooral op het vervullen van primaire behoeften. Het brein moest snel kunnen reageren: vechten, vluchten of bevriezen. Maar zulk brein is niet geschikt om langdurig bloot te staan aan de complexe en abstracte stressoren die we vandaag ervaren. Ons intern besturingssysteem is verouderd en mist een paar cruciale updates. *Computer says no!*

Pakweg honderd jaar geleden hadden mensen één duidelijke rol binnen de relatief beperkte samenleving waarin ze leefden. Zo zorgde de vrouw voor het huishouden en de kinderen, en ging de man werken om brood op de plank te brengen. Dit was helder en eenvoudig, en het maakte de verwachtingen beperkt en afgebakend. Vandaag is dit totaal anders. We zijn, naast partner en ouder, ook werknemer, vriend(in), zoon of dochter, broer of zus, lid van een hobbyclub, vrijwilliger, enzovoort. Oh ja, en dan vergeten we nog onze eigen behoeften. We beleven al deze rollen heel bewust, en voor elk ervan hebben we concrete verwachtingen gedefinieerd. Bovendien willen we ze niet alleen goed, maar zelfs perfect invullen. Dit creëert

hoge verwachtingen voor onszelf, maar ook voor de mensen met wie we omgaan. Het zadelt ons op met een extreme druk om te presteren. Op de momenten waarop we hiermee aan het worstelen zijn, zien we via sociale media dat iedereen al die rollen blijkbaar vlot weet te hanteren. Dit maakt ons onzeker. We voelen ons een mislukking in het leiden van ons leven. Want voor jou is dat schakelen tussen al die verwachtingen helemaal niet zo vanzelfsprekend. En aangezien iedereen het zo geweldig naar zijn zin lijkt te hebben, ben jij die ene uitzondering die worstelt. Daarom slik je het in en ploeter je door, terwijl je met een machete een weg baant door de jungle van je uitdagingen. ‘Alles goed? Tuurlijk hoor!’

We leven in een wereld waarin we direct bediend kunnen worden als we iets willen. Fysieke behoeften worden vrijwel onmiddellijk ingevuld. De consumententrein dendert op volle toeren. We zoeken ons geluk in tastbare dingen: die nieuwste iPhone, een blitse auto, die geweldige reis of dat verjaardagsfeest waarnaar je al superlang uitkijkt. Zodra we hebben wat we willen, vallen we weer terug in onze dagelijkse routine. Die mobiele telefoon zijn we ondertussen gewoon, met de auto stonden we vanmorgen alweer een uur in de file, we denken al aan onze volgende reis en welk feest was dat ook alweer? Als een junkie gaan we van shot naar shot. Telkens ervaren we een korte geluksroes om daarna opnieuw uit te kijken naar een volgende shot. We beseffen te weinig dat we het in die dagelijkse routine moeten waarmaken. Daar brengen we immers bijna al onze tijd door. Maar daar liggen ook de uitdagingen van het leven. Bovendien worden emotionele

behoefden op een heel andere manier vervuld dan fysieke. Hiervoor bestaan geen directe oplossingen. Ze vragen tijd, aandacht en liefde. Toch verwachten we ook voor deze problemen te vaak een snelle oplossing. Het uitblijven hiervan frustrereert ons mateloos. Ik wil nu een liefdevolle relatie! Ik wil nu die promotie! Kan je me dat niet bieden? Pech, dan gooi ik de handdoek in de ring en zoek ik iemand die het wel kan...

Iedereen lijkt vandaag een mening te hebben. Die wordt ons te pas en te onpas gevraagd, maar ook ongevraagd delen we ze graag met de wereld. Jammer genoeg nemen we onvoldoende de tijd om echt na te denken over onze mening. Integendeel: ze lijken allemaal vooraf klaar te liggen in dossierkasten in ons hoofd. Perfect gelabeld en gesorteerd per onderwerp. 'Wil je mijn mening over kernenergie? Geen probleem, ik kijk even onder de letter K.' De vraag of we überhaupt wel een mening moeten hebben over dat specifieke onderwerp, ligt al lang niet meer op tafel. Laat staan of onze mening wel inhoudelijk relevant is of enigszins steek houdt. Het zorgt voor polarisatie, waarin alles in zwart-wit wordt uitgedrukt. Terwijl de complexiteit van onze wereld eerder een genuanceerd kleurenpalet nodig heeft, waarin er voor ieders mening een plek kan zijn. We missen de kans om echt te luisteren, en denken al na over onze snedige reactie terwijl de ander nog aan het praten is. We oordelen, beoordelen en veroordelen, en worden bijgevolg ook zelf beoordeeld en veroordeeld. Het maakt ons oppervlakkiger en doet ons vervreemden van onszelf en van de rest van de wereld. We zijn allemaal online, maar voelen ons meer en meer offline.

Mensen hebben behoefte aan zingeving. Het biedt motivatie, verbinding en richting in deze chaotische wereld. Daarom zoeken we naar activiteiten die impact hebben, die betekenis geven en die iets bijdragen aan het grotere geheel. Dit is in tijden van automatisering en kunstmatige intelligentie geen eenvoudige opdracht meer. De mens wordt immers gedeeltelijk overbodig gemaakt. Stap voor stap haalt technologie ons als mens in op het vlak van analyseren, concluderen, voorspellen en uitvoeren. Het stelt de grenzen van onze wendbaarheid en weerbaarheid op de proef. Want hoe heb je impact in een wereld die ‘vanzelf’ draait? Hoe maak je jezelf toch nog relevant? Wat doe ik hier eigenlijk nog? Moeder, waarom leven wij? Zeg het mij!

We worden platgedrukt tussen informatie en notificaties. Vanuit diverse hoeken wordt er om onze aandacht gestreden. Het bezorgt ons elke dag een digitale overbelasting. Bovendien wordt het alsmaar moeilijker om waarheid van fictie te onderscheiden door het nepnieuws dat welig tiert. Enerzijds maakt het ons angstig en wantrouwig, en willen we ervan af. Want wie kan je nog geloven? Anderzijds zijn we zo verslaafd geraakt aan al die informatiestromen, dat we ook niets van dit alles willen missen. We ervaren ook dan angst als dat dreigt te gebeuren. Het doet onze stress pieken, terwijl ons geluk keldert.

In vergelijking met vroeger is het leven in de westerse wereld best goed. We leven al geruime tijd in relatief politiek stabiele tijden en echte ontbering van basale behoeften is voor de meesten een onbekend begrip. Toch

voelen velen zich depressief en ongelukkig, zonder echt te weten waar deze negatieve gevoelens precies vandaan komen. We proberen ze te verdringen en verdoven ons via allerlei verslavingen, en weten niet altijd meer goed voor ons lichaam te zorgen. De pijnlijke statistiek dat er tegenwoordig meer mensen sterven aan de gevolgen van overgewicht dan aan honger, onderschrijft deze stelling. De ‘goede tijden’ waarin we leven lijken hun verwachtingen niet helemaal in te lossen. Misschien had mijn opa toch gelijk en was vroeger alles inderdaad beter?

Dan maar aan jezelf werken? We zoeken proactief antwoorden in allerlei zelfhulpboeken of volgen goeroes op TikTok en Instagram die beweren dat zij de heilige graal hebben gevonden: het perfecte recept met de perfecte ingrediënten. Maar jammer genoeg bestaat dat niet. Ook niet in dit boek trouwens – sorry daarvoor. We zijn hierdoor constant, soms obsessief, bezig met hoe onze ‘betere ik’ er zou moeten uitzien. Niet alleen maakt het ons onzeker over onze huidige ik – want die voldoet duidelijk niet. We richten zo ook onze blik volledig op een utopisch, toekomstig zelfbeeld dat er naar alle waarschijnlijkheid nooit zal komen. We focussen ons op wat er vandaag niet is en verliezen uit het oog wat er allemaal al wel is. Ondanks de goede intenties tot zelfverbetering komen we terecht in een soort paradox van zelfhulpboeken: ‘Leef je eigen leven en luister naar jezelf, maar leg me alsjeblieft even haarfijn uit hoe dat dan precies moet.’ Niet echt geloofwaardig.

Het klinkt allemaal niet echt hoopvol. Deprimerend zelfs, maar dat hoeft niet zo te zijn. Onze maatschappij is uitdagend. Juist. Onze persoonlijke context is niet

vanzelfsprekend. Klopt. Ons eigen denken maakt het ons soms nog moeilijker. Ook dat klopt. Maar ook: we kunnen er iets aan doen! We zijn in staat actie te ondernemen en dingen te veranderen die ons vandaag niet dienen. Want we zijn zelf verantwoordelijk voor ons geluk. De zwaarte van deze realiteit is tegelijk ook onze redding. Want we hoeven niet te wachten op iemand anders. We zijn zelf geknipt voor deze opdracht. Als we zicht krijgen op die geluksverstoorders en beter begrijpen wat we nodig hebben om een gelukkigere versie van onszelf te worden, zal ook onze geluksbarometer meer hellen naar de juiste kant.

Ik was als kind altijd geïntrigeerd door de film *The Truman Show*, met Jim Carrey in de hoofdrol. In deze film speelt hij Truman Burbank, een man die zonder het te weten in een fictieve wereld leeft. Alles wat gebeurt, is door een regisseur in scène gezet. Alles wat hij doet, wordt gefilmd en rechtstreeks gestreamd naar de 'echte' wereld. Hij is omringd door acteurs die doen alsof ze om hem geven. Zijn leven lijkt perfect, veilig en voorspelbaar, maar het bestaat niet echt. Truman begint te voelen dat er iets niet klopt. Langzaam verschijnen er barsten in de façade waaruit zijn leven is opgebouwd.

We leven vandaag in een tijd waarin we denken dat we vrij zijn, terwijl we ook gevangen zitten in externe verwachtingen, sociale media-posts, prestatiedruk en de illusie dat geluk 'ergens buiten ons' te vinden is. Op die manier creëren we onbewust ons eigen kunstmatige wereldje vol beperkingen en overtuigingen. Het lijkt soms wel wat op die wereld van Truman. Onze gedachten,

overtuigingen en angsten vormen de muren van onze persoonlijke filmset. Om die muren te doorbreken, is durf nodig. Durf om te kijken naar een ongemakkelijke waarheid, durf om de illusie te doorbreken dat je gered zal worden, durf om voor vrijheid te kiezen. De prijs van die vrijheid is verantwoordelijkheid nemen voor je geluk. De vraag die voor ons ligt, is niet zozeer of onze leefwereld wel echt is, maar of we wel voldoende wakker zijn.

Uiteindelijk kiest Truman ervoor om zijn veilige cocon te verlaten en de deur naar het onbekende te openen. Hij verlaat de comfortzone van de leugen en stapt een onzeker, maar echt leven in. Geluk werkt ook zo: zolang je wacht tot iemand anders jouw leven betekenis geeft, blijf je een figurant in jouw verhaal. Net als Truman heb jij zelf de sleutel. Je moet alleen beslissen of je de deur wil openen.

## Geluk – ben jij de draad ook kwijt?

Heel dit boek draait om het woord ‘geluk’. Het is dan ook belangrijk om even stil te staan bij de inhoudelijke betekenis. Het zorgt ervoor dat we dezelfde taal spreken. Geluk wordt vaak in de mond genomen en (mis)gebruikt in allerhande mediacampagnes waardoor het niet altijd even scherp is wat het nu precies inhoudt. Laten we beginnen met enkele clichés over geluk te doorprikken.

Gelukkig zijn wordt vaak geassocieerd met een intens gevoel van ‘alles loopt perfect zoals jij het wil’. Je koppelt het aan die geweldige en ongelooflijke momenten die je meemaakt. Denk maar aan de geboorte van je zoon, dat droomhuwelijk met je partner of die prachtige wereldreis met je zus. Dit zijn allemaal absolute piekmomenten. Het zijn ervaringen waarmee je een diepe en intense emotie hebt verbonden. Zo zit geluk in jouw hoofd. En daarvan wil je graag meer. Logisch! Wie wil dat niet? Dus streef je ernaar om dat geluk door te trekken naar je gewone leven. Maar dat is een stevige lat om elke dag opnieuw overheen te gaan. Want de realiteit is dat je gewone leventje erg weinig van die pieken bevat: er ligt nog een volle wasmand om te strijken, je dochter moet vanavond alweer naar de dansles en morgen wacht er een lange werkdag op je. En dat allemaal terwijl je in gedachten aan het uitvogelen bent wat je vanavond kan koken met de ingrediënten die nog in de koelkast liggen. Als je dan steeds dat ideale geluksplaatje voor ogen houdt, dan kan je je zelden gelukkig voelen. Bovendien zien we geluk ook eerder als een constant gegeven, als iets dat er vanzelfsprekend zou moeten zijn. Maar een gelukkig leven is geen leven zonder

uitdagingen. Die zullen er altijd zijn. Net als je context, die soms positief en soms negatief zal bijdragen. Gelukkige mensen weten die momenten wel beter te hanteren en slagen er zo in om een evenwicht te vinden.

Een ander hardnekkig cliché is dat geluk je wel zal overkomen. Alsof geluk er het ene moment is en het andere niet meer. Je hebt het of je hebt het niet. Maar als je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen geluk, dan kan je maar beter zelf die handschoenen opnemen. Doe je dat niet, dan dreig je met lege handen achter te blijven. Het toxische aspect van 'het zal je wel overkomen' zit hem in het feit dat het je in een passieve houding plaatst. En je weet ondertussen dat dit op lange termijn zal leiden tot teleurstelling en innerlijke leegte. Je gelukkig voelen is dus eerder te zien als een vaardigheid dan als een toevalligheid. En vaardigheden kan je ontwikkelen en verbeteren. Zelfs als je vandaag slecht bent in heel dat geluksgedoe, kan je er morgen misschien in uitblinken. Met tijd en boterhammen (met choco).

Nog zo'n dooddoener is dat geluk in de kleine dingen zit. Tot op een bepaald niveau kan je je er iets bij voorstellen, maar het blijft toch eerder een holle *oneline*. Want wat zijn die kleine dingen dan? Hoe maken ze je precies gelukkig? Naar buiten turen terwijl ik aan mijn koffie nip, heeft me tot op vandaag niet veel dichterbij gebracht in mijn *struggle* om dat geluk daadwerkelijk te vatten. Het gaat ook niet om 'de dingen', maar om de ervaring zelf. Geluk kan een gevolg zijn van waar je je aandacht op leert richten, en daarin een bepaalde voldoening en aanvaarding weet te vinden. Het geluk in kleine dingen komt eerder over als een vorm van

toxische positiviteit of als een ‘luie’ gespreksstopper. Zoek maar eens naar de kleine dingen als juist de grote dingen tegenzitten.

Gelukkig zijn komt vanzelf als je positief denkt. Ik weet niet hoe jij erin staat, maar ik word persoonlijk gek van zo’n ‘optimist tot in de kist’. Mensen die alleen maar positieve ervaringen hebben en alle negatieve zaken weten te negeren, zouden misschien tegen zichzelf beschermd moeten worden. Ze zijn vast gelukkig, maar het ontbreken van een gezonde dosis realisme is voor mij persoonlijk een *no-go*. Je hoeft niet blind te zijn voor de dingen die niet goed lopen, je hoeft je pijn ook niet weg te stoppen en je hoeft al helemaal niet de hele dag te lachen als je je zo niet voelt. Ik ben er wel van overtuigd dat als je je (van nature) negatieve bril af en toe afzet, je meer kansen en mogelijkheden op het gebied van geluk zal zien. In tegenstelling tot door die zware, zwarte glazen te lopen turen. Maar stellen dat je met één druk op de positiviteitsknop alles oplost, is wel erg kort door de bocht.

Hoewel er nog andere clichés bestaan, sluit ik af met het cliché dat zegt dat geluk het doel is van het leven. Mocht dat waar zijn, hebben we een groot probleem. Want enerzijds heeft het voor iedereen een andere betekenis – dus wie heeft de juiste te pakken? En anderzijds: als we niet weten via welke weg we naar dat zogenoemde geluk moeten raken, zijn we dan mislukt in het leven? Het is geruststellend dat geluk als doel geen steek houdt. Geluk kan zelfs niet op zichzelf bestaan. Het is een bijproduct van zingeving, betekenis en waarden – zaken die jij belangrijk vindt. Bovendien heeft geluk een soort tegenstelling in zich:

hoe meer je het nastreeft, hoe vaker het verdwijnt. Dat komt omdat je, als je naar geluk streeft, je je vandaag sowieso minder gelukkig voelt. Want je wil iets wat je nu nog niet lijkt te hebben. Het confronteert je dus met een gemis en doet je uitkijken naar een later tijdstip waarop je hoopt dat het leven beter zal zijn. Dus ernaar streven is jezelf confronteren met actueel ongeluk. Daar wordt niemand echt vrolijk van, en bij jou is dat vast niet anders.

Als geluk niets van bovenstaande is, wat is het dan wel? Tal van grote denkers hebben er hun hoofd al over gebroken. Er is dan ook niet één juiste, allesomvattende definitie. De Amerikaanse psycholoog Ed Diener omschrijft geluk als 'subjectief welbevinden', wat een combinatie is van voldoende positieve emoties, een beperkt aantal negatieve emoties en een dosis levensvoldoening. Aristoteles beschrijft het dan weer als een leven dat in overeenstemming is met je waarden, groei en betekenis. En de Duitser Friedrich Nietzsche ziet geluk als een gevoel waardoor je sterker wordt en weerstand weet te overwinnen. Al deze visies hebben één ding gemeen: ze zien geluk niet als iets eendimensionaals, maar als een balans tussen voelen, denken en betekenis ervaren.

Geluk lijkt dus ver verwijderd te zijn van het extatische beeld dat we er in ons hoofd van hebben gemaakt. Geluk draait om een staat van tevredenheid in het huidige moment. Wat je nu hebt, volstaat. Het nu is voldoende. Het legt die initiële lat wel stevig lager! Geluk is dus niet die roze wolk waarvoor je het houdt. Het klinkt minder spannend, maar het biedt heel wat meer potentieel. Want als je je gelukkig mag voelen op momenten waarop je tevreden

bent, zijn er plots heel wat meer kanshebbers. Dat grote aantal tevreden momenten staat in schril contrast met die utopische pieken waarvan je er misschien één of twee per jaar ervaart. Misschien biedt die kop koffie toch nog mogelijkheden. Het tempert je verwachtingen rond geluk, voorkomt teleurstelling en brengt rust en realisme in je leven.

Als je op een realistische manier naar geluk kijkt, beseft je dat ook negatieve gevoelens hierin een plaats hebben. Uitdagingen en pijn horen bij het leven. Ook bij het jouwe. Zelfs in de meest romantische feelgoodfilm zit er op zijn minst één tegenslag vervat. Een kantelmoment waarop de pure en intense liefdesgevoelens op de helling komen te staan. Een moment waarop het lijkt dat het niet meer goed zal komen: een ex die zich komt bemoeien, een geheim dat werd achtergehouden of een telefoonnummer dat zoek is geraakt. Pure horror! In die films worden die tegenslagen steevast overwonnen: hun liefde wordt sterker en alles komt weer goed. In ons leven loopt het vaak anders en leidt niet elk hoofdstuk tot een *happy end*. Feit is wel dat uitdagingen ons sterker en meer weerbaar maken. Ze bieden ons de handvatten tot een meer betekenisvol leven. De uitdagingen van vandaag zijn de voedingsbodem voor ons geluk van morgen. Misschien is dat waarom mensen soms '*shit*' roepen bij tegenslag: het is de mest voor de voedingsbodem. Geluk is dus niet de afwezigheid van pijn, maar het vermogen om er op een bewuste manier mee om te gaan. En vooral na te denken wat je eruit kan leren. Elke uitdaging toont je nieuwe kanten van jezelf die je daarvoor nog niet had ontdekt. Ze zorgen voor een update van je

kompas, zodat je in de toekomst beter kan navigeren door andere uitdagingen die sowieso op je pad zullen verschijnen. De ultieme vrijheid (en uiteindelijk ook je geluk) zit in het vertrouwen dat je met jouw kompas zal aankomen, waar je bestemming ook ligt.

## Hoe ben je hier eigenlijk beland?

Je ziet jezelf vast als een redelijk rationeel wezen dat de vrije keuze heeft om te doen en laten wat je wil. Geen nood: de meeste mensen zien zichzelf zo. Toch is die keuzevrijheid die je je aanmeet misschien minder vrij dan je zou denken. Je wordt immers al van kindsbeen af gevormd door je omgeving en je eigen overtuigingen. Beide hebben een grote invloed op hoe je de wereld ziet en hoe je je geluk ervaart.

Vanaf je geboorte ben je overgeleverd aan je opvoeders. Meestal zijn het je ouders die je onbewust hun definitie van geluk meegeven. Aangezien je volledig van hen afhankelijk bent, neem je die zonder meer aan, want papa en mama weten alles. De kans is zelfs groot dat je die definitie gedurende je leven nooit meer in twijfel zal trekken. Ze heeft dan ook de neiging zich als een feitelijke waarheid in je hoofd te nestelen. Je aanvaardt ze als één van je leefregels. Zo zou het kunnen dat die definitie bij jou klinkt als: 'je moet altijd eerst hard werken om iets te verdienen'. Op die manier raak je ervan overtuigd dat geluk alleen maar kan komen als je er hard voor werkt. Het koppelt geluk aan het leveren van een prestatie. Een andere definitie zou kunnen zijn dat geluk ligt in het stichten van een gezin. Hoewel ik niet beweer dat daar geen geluk te vinden is – integendeel – maar wie weet zoek jij het wel elders. Wat als je moeite hebt om die partner te vinden, of geen kinderen kan krijgen? Het is erg moeilijk om dat te aanvaarden als jouw geluk ervan afhangt, volgens de definitie die je hebt meegekregen. Ze komen in alle maten en vormen, maar behoren eigenlijk toe aan degene die ze uitspreekt. Toch