

DE SCHRIJVERIJ

VRIENDIN



Geluk is misschien wel de emotie waar het om draait in ons leven. We willen allemaal gelukkig zijn en wanneer we langere tijd geen geluk ervaren, voelen we ons, tja, ongelukkig. Maar wat bepaalt nou precies of je gelukkig bent of niet? En in hoeverre heb je geluk zelf in de hand?

Geluk? t Is maar hoe je het bekijkt

Je kent dat wel: je fietst over straat, er staat een zacht briesje en als je goed kijkt zie je al wat piepkleine, lichtgroene blaadjes in de struiken. Je snuift eens diep en je ruikt: de lente komt eraan! Op zo'n moment kun je je ineens intens gelukkig voelen. Een diep, warm gevoel, dat je je alledaagse problemen even helemaal doet vergeten. Dat gevoel heeft iets verslavends. Je zou het het liefst altijd voelen. Dat je je sprookjesprins in je armen sluit en nog lang en gelukkig leeft. Jammer genoeg werkt het in het 'echte leven' anders dan bij de gebroeders Grimm.

Geluk lijkt iets ongrijpbaars. Het ene moment ervaar je het; het volgende moment is het weer verdwenen. Toch willen we allemaal gelukkig zijn. Niet éven, maar de hele tijd. Ondanks de hindernissen die je altijd op je pad zult tegen komen.



| ACTUEEL | SPECIALISME | KLANTENKRING | ANNELIES ROON |

Instant geluk

Het besef dat geluk vooral een kwestie is van de manier waarop je naar de

dingen kijkt, kan mensen helpen hun gevoel van ontevredenheid, van niet gelukkig zijn, aan te pakken. Monique (26) ondervond dat zelf. "Sinds mijn laatste relatie is stukgelopen, nu alweer drie jaar geleden, ben ik alleen", vertelt ze. "Zo voelde dat ook: alleen. Ik heb een leuke, uitdagende baan en veel vrienden. Maar toch miste ik de warmte en de gezelligheid van samen dingen doen, samen aan een toekomst bouwen. Ik voelde me steeds vaker ongelukkig. Een leeg, ontevreden gevoel. Zeker als je om je heen allemaal stelletjes ziet. Hoewel ik me best realiseer dat die stelletjes óók niet altijd gelukkig zijn." Monique zag zichzelf steeds verder afglijden in haar gevoel van zelfmedelijden en eenzaamheid en besloot er wat aan te doen. "Deze keer ging ik géén contactadvertentie zetten, want dat had nog nooit iets opgeleverd, behalve een paar korte romances en een hoop teleurstellingen. Ik wilde niet langer het gevoel hebben dat ik in de wachtkamer zat en ben anders naar mijn leven gaan kijken. Ik realiseer me nu dat mijn leven al compleet ís. Ik ben niet meer voortdurend bezig met het najagen van die huisje-boompje-beestje droom en richt me op de dingen die ik allemaal wél heb en kan. Dat zijn er een heleboel. Ik voel me nu een stuk energieker en ik merk dat mensen daardoor ook anders op mij gaan reageren. Positiever. Ik maak gemakkelijker nieuwe contacten en mijn vriendschappen zijn ook verbeterd. "

Stop met vechten

Je moet stevig in je schoenen staan om een manier van denken te doorbreken, die ons bij wijze van spreken met de paplepel is ingegoten. 'Alleen is maar alleen', is een idee waarmee we bijna allemaal zijn opgegroeid. "Monique zal nog wel momenten meemaken waarop het verlangen naar een partner weer duidelijk boven komt drijven", zegt therapeute Iene van Oijen. "Op zich is dat goed, want een oprecht verlangen moet je nooit onderdrukken. Op zulke momenten is het de kunst om het verdriet en de eenzaamheid ook echt toe te laten en te vóelen. Wanneer je stopt met vechten en niet meer voortdurend een 'oplossing' najaagt in de vorm van een relatie, dan zul je zien dat je een hoop energie overhoudt. Je komt dicht bij jezelf te staan. Daardoor kijk je met een andere, frisse blik de wereld in. Je omgeving voelt dat direct aan. En wie weet wat er dan allemaal op je pad komt?"

Alles hebben en toch niet gelukkig

Ook wanneer er schijnbaar niets ontbreekt aan ons geluk, kunnen we ons *niet happy* voelen. Zoals Marion (36) bijvoorbeeld. "Ik ben gelukkig getrouwd, heb twee heerlijke, gezonde kinderen en een fijn huis. Mijn man en ik werken allebei voor onszelf en we kunnen onze eigen tijd dus precies

zo indelen als we willen. Een ideale situatie eigenlijk. Maar tot mijn eigen ergernis en frustratie, voel ik me niet gelukkig. Er zijn wel geluukmomenten, bijvoorbeeld wanneer mijn dochttertje weer eens schaterlacht om haar gekke broer, of wanneer we met z'n vieren gezellig aan tafel zitten en er nu eens niemand moppert of zeurt. Maar toch knaagt er iets." Zo'n vervelend, onbestemd gevoel van onbehagen kennen we allemaal wel. Vaak is dat een moment om eens goed naar jezelf te kijken, vindt Iene van Oijen. "Niet dat je die ontevredenheid helemaal uit elkaar moet gaan rafelen. Juist niet. Laat dat gevoel er eens gewoon *zijn* en probeer er van een afstand naar te kijken. Neem jezelf vooral niet kwalijk dat je ontevreden bent terwijl er geen reden voor lijkt te zijn. Op die manier kom je er eerder achter wat er precies aan de hand is. Wanneer steekt die onvrede de kop op? Is het voortdurend aanwezig, of zijn er aanwijsbare oorzaken voor? Misschien heeft Marion wel meer tijd nodig voor zichzelf, of doet ze toch niet datgene wat ze eigenlijk zou willen doen. Ook hier geldt weer: probeer er eerst achter te komen wat er werkelijk aan de hand is, voor je halsoverkop een 'oplossing' gaat zoeken."

Als hij maar eens veranderde...

Het kan ook vaak lijken of iemand anders je geluk in de weg staat. Als hij of zij zich nou eens anders zou gedragen, dan was er niks aan de hand, denken we dan. Dán zou ik gelukkig zijn. Zelfs wanneer we aanvoelen dat we zèlf verantwoordelijk zijn voor ons plezier in het leven, is het soms moeilijk om ons niet te laten beïnvloeden door de mensen waarmee we omgaan. "Een paar jaar geleden is een goede vriendin van mij overleden", vertelt Maaïke (32). "Sindsdien heb ik me vast voorgenomen om van het leven te genieten en er uit te halen wat er in zit. Het kan tenslotte zomaar afgelopen zijn." Maaïke is dan ook het toonbeeld van enthousiasme en vrolijkheid. Ze heeft tijdelijk een stapje terug gedaan in haar werk om er zo veel mogelijk te zijn voor haar twee kinderen. Haar huis is een zoete inval voor vriendjes en vriendinnetjes uit de buurt, die allemaal komen spelen en genieten van haar gekke plannetjes en leuke ideeën. Alles loopt op rolletjes... behalve haar huwelijk. "Mark gedraagt zich als een puber", verzucht Maaïke. "Het is net of ik drie kinderen heb in plaats van twee. Zodra hij uit zijn werk komt, hangt hij op de bank en zapt. Af en toe, als ik er nadrukkelijk om vraag, speelt hij wel met de kinderen, maar in het huishouden voert hij niks uit. Hij meldt zich vaak ziek en doet dan meteen net of hij dood gaat. Het enige waar hij voor in actie komt, is zijn biljartclubje op vrijdagavond. Ik probeer me er niet door te laten beïnvloeden, maar intussen vraag ik me af of we niet beter uit elkaar kunnen gaan."

Allebei verantwoordelijk

Iene van Oijen: "Het is vaak heel verleidelijk om naar de ander te wijzen.

...en van eigen...
wanneer het niet goed gaat in een relatie. Maar allebei de partners spelen een rol. Vaak is er één de strateeg en de ander is de terugtrekker. Dat wil zeggen dat één iemand bedenkt hoe het beter kan en daar de ander in wil betrekken, terwijl die daarop reageert door in zichzelf te keren. De enige uitweg is dan: praten. Wéét Mark bijvoorbeeld hoe moeilijk Maaïke het heeft met zijn houding? Het lijkt er op dat ze zich allebei afsluiten: zij achter een muur van vrolijkheid en hij op de bank. Ze zijn beiden niet in staat om aan te geven wat ze willen. Zij kan proberen zich weer voor hem open te stellen, zonder hem te veroordelen. Hij is duidelijk depressief, maar zou dat moeten erkennen en daar ook verantwoording voor nemen. In actie komen, dat is de beste manier om een depressie te lijf te gaan. In die zin is dat biljartclubje zo gek nog niet. Wanneer Maaïke hem daarin zou aanmoedigen, kan hij het na verloop van tijd misschien weer beter opbrengen om energie in zijn gezin te steken. Mark en Maaïke hebben allebei wat te leren. Maar dan moeten ze wel bereid zijn om uit hun schulp te kruipen. Misschien helpt het daarbij om te bedenken dat ze allebei hetzelfde willen: gelukkig zijn. En door vast te blijven zitten in een ongewenste situatie, bereik je dat nooit."

Werken aan geluk

Oosterse wijsheid....

Geluk overkomt je niet; aan geluk kun je werken. Deze manier van denken is komen overwaaien uit het oosten. In het boeddhisme wordt geluk beschouwd als de zin van het leven. Of beter gezegd: het zoeken naar geluk. Want, zegt een oude wijsheid: geluk is een reis, geen bestemming. De boeddhisten omschrijven geluk als de 'afwezigheid van lijden'. Om dit te bereiken, zou je afstand moeten doen van de gewoonte om met een negatieve blik te kijken naar problemen, of mensen die in jouw ogen problemen veroorzaken. Wanneer je in staat bent om je in het standpunt van de ander te verplaatsen en problemen te relativeren door ze in een breder verband te bezien, loop je niet meer voortdurend vast in gepieker, gekanker en gezeur. De weg is dan vrij voor geluk.

...en westerse toepassingen

De filosofie van de School voor Zijnsoriëntatie koppelt oosterse spiritualiteit aan westerse methodes van psychotherapie. Hierin wordt het geluk gezocht in het 'zijn'. Simpelweg het accepteren van de situatie zoals ze is.

Zijnsgeörienteerd therapeute Iene van Oijen zegt daarover: "Wanneer we niet gelukkig zijn, willen we maar één ding: dat we de leegte, het verdriet, de woede of de frustratie die ons geluk in de weg staan, zo snel mogelijk weer kwijtraken. Een zijnsgeörienteerd therapeut zal je vragen om die oplossingsgerichtheid los te laten. Wanneer je krampachtig zoekt naar een

uitweg, vernauwt dat je blik en kun je niet meer helder onderscheiden wat er werkelijk aan de hand is. Door de gevoelens, die je probeert te vermijden, onder ogen te zien zonder ze te veroordelen, krijg je als het ware een bredere blik. Je zult dan merken: 'Hee, ik ben er zelf ook nog. Ik ben niet mijn probleem.' Dat schept rust en ruimte. Daardoor reageer je niet meer zoals je gewend bent te reageren, maar ben je misschien in staat een structurele oplossing voor je probleem te vinden."

Dat is vreselijk moeilijk, geeft Iene toe. "Wanneer je niet goed in je vel steekt, ben je geneigd om in jezelf te keren en negatief te reageren op alles en iedereen. Er is moed voor nodig om die houding te doorbreken. En je moet het ècht willen. Maar iedereen kan het. Er is namelijk in iedereen een bron van wijsheid, die verder gaat dan jouw eigen 'ik'. Wanneer je daar weer mee in aanraking komt, ervaar je geluk. Al is het maar een moment. Denk maar aan het geluksgevoel dat je ineens kan overvallen als je in de duinen wandelt. Of wanneer je een pasgeboren baby in je armen houdt. Op zulke momenten voel je dat je deel uitmaakt van iets groters. Dat gevoel maakt gelukkig."

Meer lezen over de emotie die ons allemaal bezighoudt?

De kunst van het geluk *Over de zin van het leven* door Howard Cutler en De Dalai Lama. Een handleiding in de zoektocht naar geluk, gebaseerd op meer dan 2500 jaar boeddhistische kennis. Dit boek kan je helpen om inzicht te krijgen in je dagelijkse problemen. Rainbow Pocketboek, ISBN 90 417 01613 (E 8,-)

Geluk? Daar kom ik mijn bed niet voor uit! *Lessen in geluk* door Jacqueline Berg en Tijn Touber. Praktische methoden en oefeningen tegen piekeren, stress, frustraties en verdriet. Maar ook suggesties om meer zelfvertrouwen te krijgen en gelukkig te worden. Uitgeverij Bigot & Van Rossum, ISBN 90 6134 348 4

Geïnspireerd leven en werken *Over de vreugde en de vrijheid van zijn* door Paula van Lammeren en Rianne van Rijsewijk. Een nadere kennismaking met Zijnsoriëntatie. Door het sleutelen aan jezelf los te laten, ontdek je wat je werkelijk wilt. Dit is de eerste stap op weg naar geluk. Kosmos-Z&K Uitgevers, ISBN 90 215 3733 8

TIPS voor je zoektocht naar geluk

1. Denk Positief

Hou van jezelf en trek je er niks van aan hoe anderen over je denken. Jij bent de moeite waard, precies zoals je nu bent. Daar hoeft je niet eerst tien kilo voor af te vallen of een topfunctie voor te krijgen. Moeilijkheden die op je pad komen zijn geen problemen, maar uitdagingen. Gaat je vriend er vandoor met een ander? Tijd voor een nieuwe geliefde! Word je ontslagen? Ga dan tóch die leuke opleiding volgen. Ben je blut? Ga met je gitaar op straat staan. Wie weet welke producer er net op dat moment langskomt.

2. Laat je niet opfokken

Probeer niet bij het minste geringste op de kast te klimmen, maar blijf rustig. Dat scheelt een hoop frustratie en energie. Doe zoals die vrouw die midden op een kruising autopech kreeg. Achter haar begon een vrachtwagenchauffeur onophoudelijk te toeteren. Wat ze ook probeerde, ze kreeg haar auto niet meer aan de praat. En die truck maar toeteren. Ze stapte uit, klopte op het raampje van de vrachtwagen en vroeg doodkalm: "Als ik nou jouw claxon ingedrukt hou, maak jij dan even mijn auto?" De chauffeur dééd het ook nog. Iedereen blij.

3. Doorbreek de Macht der Gewoonte

Gooi die oude maniertjes overboord. Stop met roken, dat is nergens voor nodig. Maar ook: reageer eens op een andere manier. Als je altijd maar weer pissig wordt, wanneer je vriend eindeloos in zijn nest ligt, doet dat je relatie geen goed. Verras hem eens met een ontbijtje op bed. Tien tegen één dat hij je weer tussen de lakens trekt.

4. Verplaats je eens in de ander

Loopt je baas al de hele ochtend op je te foeteren? Dat is ineens en stuk minder erg, wanneer je je realiseert dat zijn vrouw vanmorgen in het ziekenhuis is opgenomen. Erger je je aan die dakloze die altijd weer zijn krantjes onder je neus duwt als je uit de supermarkt komt? Probeer je dan eens voor te stellen hoe het is om nergens thuis te horen. Realiseer je dat niemand er bewust op uit is om jouw geluk te verstoren. Iedereen is bezig met het zoeken naar zijn eigen portie.

5. Stop met navelstaren!

O, o, o, wat hebben we het toch zwaar met z'n allen. Wanneer we ons rot voelen, bellen we onze vriendinnen en zagen er uuuuren over door hoe we onze relatie kunnen verbeteren, promotie kunnen maken, een strakker lijf kunnen krijgen. Kijk eens naar wat je wèl hebt, in plaats van naar wat je niet hebt. Huur desnoods een indringende documentaire over de hongersnood in Soedan. Moei dat ie daarna stont met zeuren

hongerstroom in Soedan. Maar dat je daarna stopt met zeuren.

[Quotes]

Marjan (37) gaat binnenkort trouwen met de vader van haar zoontje

"Geluk is om samen met mijn zoontje Timo van tien maanden door de kamer te dansen. Om hem dan te zien en te horen brullen van het lachen. Hij is nog zó jong, zó onbevangen... En om dat te mogen meemaken: dat is geluk!"

Francisca (31) is getrouwd en heeft met haar man een eigen bedrijf

Geluk is voor mij vrijheid. Het besef dat je overal en altijd een keuze hebt. Natuurlijk heb je niet alles in de hand - er kunnen vreselijke dingen op je pad komen. Maar wat je wel in de hand hebt, is hoe je met die gebeurtenissen omgaat. In die zin ben je altijd zelf verantwoordelijk voor je leven. Waar je nu bent, wat je nu doet, zelfs hoe je je nu voelt, is het gevolg van een keuze die jij ooit hebt gemaakt. Dat beseffen, is voor mij geluk.

Anita (37) is getrouwd en heeft een zoon en een dochter

"Ik ben wel een gelukkig mens. Ik heb jong kinderen gekregen en die zijn de deur al uit. Binnenkort word ik voor de tweede keer oma. Mijn man en ik zijn dus weer met zijn tweeën en kunnen opeens doen en laten wat wel willen. Dat is een nieuwe fase in ons leven; best even wennen, maar wel erg leuk."