

Stine Jensen

feestje
in
mijn
hoofd

★ over geluk ★

Met illustraties van Karst-Janneke Rogaar

Inhoud

Inleiding – Wat is geluk?	11
1. Hoe werkt geluk in je lichaam?	22
Daniël	30
2. Kun je geluk meten?	33
Lars	41
3. Wat maakt gelukkig?	44
Roué	56
4. Hoe maakbaar is geluk?	59
Tycho	70
5. Maakt mooi zijn gelukkig?	72
Victoria	84
6. Hoe maak je iemand gelukkig?	87
Mouna	94
7. Maakt geld gelukkig?	97
Laura	103
8. Zijn dieren gelukkig?	106
Dolf	113
Tot slot – Hoe gelukkig ben jij?	116



Inleiding

Wat is geluk?

Geluk is... Maak die zin maar eens af. Wat is geluk voor jou?

Geluk is... samen zijn met mijn familie.

Geluk is... als de *Donald Duck* in de bus valt.

Geluk is... een ijsje eten.

Geluk is... zwemmen.

Geluk is... een feestje in mijn hoofd.

Geluk is... dat ik me zó blij voel dat het licht wordt in mijn hoofd.



Als je gaat vertellen wat geluk is, dan ga je vaak beschrijven wat jou gelukkig maakt.

Kijk nog eens naar het lijstje. Misschien valt het je op dat geluk op twee manieren wordt ingevuld. Het kan een leuke *gebeurtenis* zijn: zwemmen, een ijsje eten, of een prettig *gevoel*: dat de dingen goed gaan en dat je vrolijk bent.

Hoewel je geluk niet kunt vastpakken, zeggen we toch vaak dat je het 'hebt' of 'niet hebt', bijvoorbeeld als je zegt: 'Wat heb jij een geluk, zeg!' Maar wie geluk heeft, hoeft nog niet per se gelukkig te zijn. Een gunstige

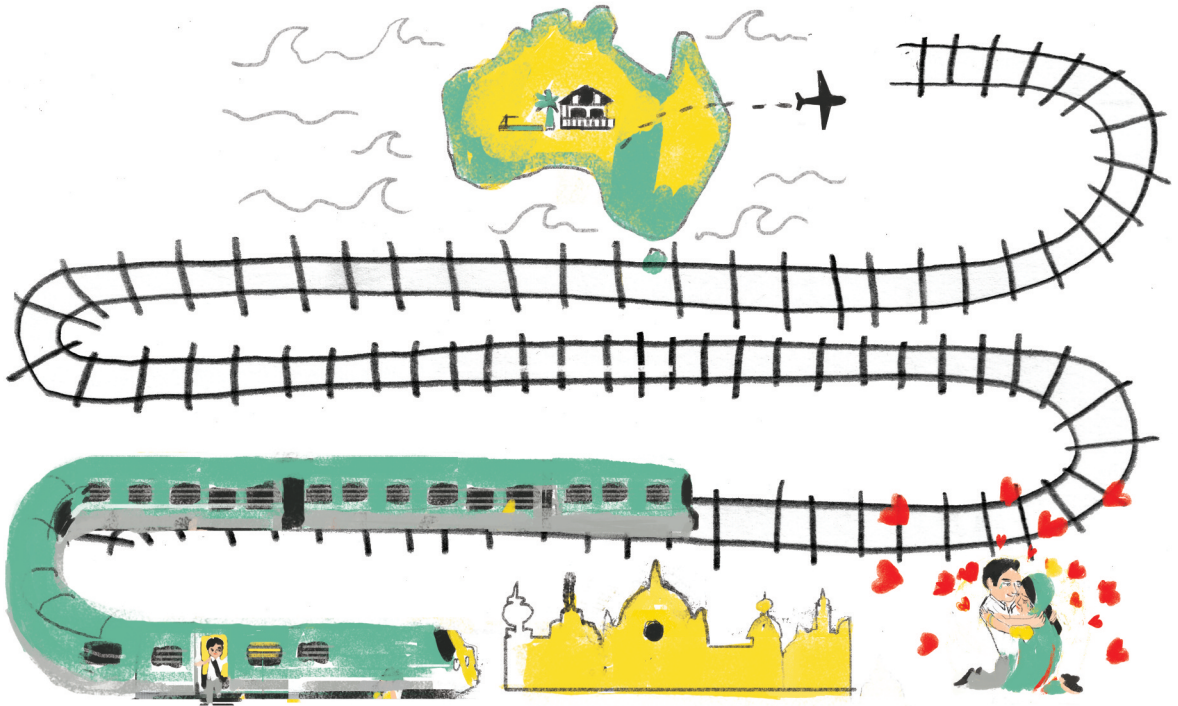
gebeurtenis kán je gelukkig maken, maar het hoeft niet. Geluk hebben en gelukkig zijn – dat zijn dus twee verschillende dingen.

- *Heb jij weleens heel veel geluk gehad?*
- *Voel jij je weleens heel gelukkig?*

Ik ga je een verhaal vertellen over een jongen die zowel pech als geluk had en zich soms heel ongelukkig voelde en soms heel gelukkig:

Saroo is met zijn vijf jaar de jongste thuis. Hij komt uit een arme familie in India. Op een dag wil hij ontzettend graag mee gaan werken met zijn oudere broer van tien. Die werkt 's nachts en doet zwaar werk. Omdat Saroo zo aandringt neemt zijn broer hem mee. Als ze aankomen op een station met een hoge toren, is Saroo zo moe dat hij toch niet meer mee wil werken. Hij gaat liggen op een stationsbankje en zijn broer besluit hem daar te laten slapen. Als Saroo wakker wordt, ziet hij zijn broer nergens meer. Hij stapt in een stilstaande trein en slaapt daar verder. Als hij weer wakker wordt, is de trein aan het rijden. Saroo raakt in paniek en wil eruit, maar dat kan niet. Hij komt aan in een grote drukke stad, waar hij niemand kent en waar niemand naar hem omkijkt. Tot iemand hem uiteindelijk naar een weeshuis brengt. Daar wordt hij uit vele jongens uitgekozen om geadopteerd te worden door een rijk gezin in Australië. Hij groeit op in rijkdom. Als hij twintig is, wordt hij nieuwsgierig naar zijn verleden en gaat hij op zoek naar zijn biologische





moeder. Hij weet dat hij ongeveer een nacht in de trein zat. Na vele rekensommen – hoe hard reden de treinen toen en waar kan dan dus zijn geboortedorp zijn? – vindt hij via GoogleMaps per toeval het juiste station terug omdat hij zich de toren herinnert. Zijn moeder leeft nog. Ze vallen elkaar in de armen en zijn dolgelukkig. Maar dan komt het droevige nieuws: zijn broer blijkt diezelfde nacht te zijn verongelukt tijdens het werken. Toch is Saroo blij dat hij nu zijn achtergrond kent.

Dit verhaal is echt gebeurd en komt uit het boek *A Long Way Home* (*Mijn lange weg naar huis*) van Saroo Brierley. Zijn boek werd ook verfilmd. De film heet *Lion* (Leeuw). Het is een mooie film, waar veel mensen een beetje van moeten huilen. Het verhaal laat zien dat je soms het geluk hebt dat iets net niet misgaat, maar dat je ook pech kunt hebben als dingen anders lopen dan je dacht. Vaak speelt toeval een grote rol.





Ben jij meer een pechvogel of een geluksvogel?

Volgens sommigen komt de uitdrukking 'pechvogel' van vroeger. Als je iets fout had gedaan in de klas, dan gooide de meester een vogel van stof naar je toe. Je moest die vogel terugbrengen naar de meester en dan kreeg je een pak slaag. Die vogel werd de pechvogel genoemd. Het liefst willen we geen pechvogel zijn, maar zo gelukkig mogelijk. Gelukkig zijn vinden we zelfs zo belangrijk dat ouders hun kinderen namen geven die 'geluk' betekenen. In totaal zijn er 157 namen op de wereld die 'geluk' betekenen. Misschien ken je de Nederlandse meisjesnaam Mirte wel. Dat betekent geluksbrenger. Of de Arabische meisjesnaam Mazel, wat lijkt op 'mazzel', een ander woord voor geluk. Of de jongensnaam Tygo, die is afgeleid van het Griekse *tuchè*, wat 'gunstig lot' of 'geluk' betekent. Het lijkt me leuker om 'geluk' te heten dan 'ongeluk'. Want er bestaan ook namen, zoals Mallory, die ongeluk betekenen!

Over geluk denken mensen al eeuwenlang na. De ideeën over wat gelukkig maakt, zijn wel erg veranderd in de loop van de tijd. Voor de Griekse filosoof Aristoteles (384 v.Chr.-22 v.Chr.) was geluk (*eudaimonia* in het Grieks) bijvoorbeeld het allerbelangrijkste in het leven. Hij noemde het 'de zin en het doel van het leven'. Hij noemde dingen op die mensen gelukkig maken: rijkdom, kinderen, macht, succes, schoonheid, gezondheid. Dat geluk het allerbelangrijkste is voor mensen, blijkt volgens hem uit dat geluk altijd het laatste antwoord is. Vraag maar eens aan iemand wat hij het liefste wil.



'Wat wil je het liefst?'

'Een mooie nieuwe fiets.'

'En waarom wil je een mooie nieuwe fiets?'

'Omdat ik dan zelf naar school kan fietsen en mensen mij op een mooie fiets zien.'

'En waarom wil je zelf naar school fietsen en dat mensen je op een mooie fiets zien?'

'Omdat dit mij gelukkig maakt.'

Als je maar door blijft vragen, kom je altijd uit bij het antwoord 'Omdat dit mij gelukkig maakt.'



Wat wil jij het liefst? En waarom?

Toch zei Aristoteles dat 'deugdelijkheid' nog veel belangrijker is dan alle plezierige dingen in het leven. Daarmee bedoelde hij dat je netjes moet leren gedragen en een 'goed' mens moet zijn. Dus geen foute dingen doen, maar hard werken, veel leren en andere mensen helpen. Met een goed karakter kun je immers ook slechte tijden doorstaan.



Ook de beroemdste geluksfilosoof, Epicurus (341 v.Chr.-270 v.Chr.), dacht er zo over. Hij is de filosoof van het hedonisme. Dat betekent dat je wilt genieten van het leven. Maar daarmee bedoelde hij niet dat je je vol moet proppen met ijsjes

of de hele dag in een pretpark moet rondhangen. Nee, je moet rustig en gematigd leven: dus één ijsje per week en niet vier op een dag. In de middeleeuwen was geluk ook belangrijk, maar werd het geloof nog belangrijker. Het was duidelijk dat je het eeuwige geluk pas na de dood zou vinden, dan zou je immers in de hemel terechtkomen. Je moest daarvoor vooral een goede gelovige zijn: bidden en werken voor God.

Vanaf de zeventiende eeuw gingen mensen anders over geluk denken. Was het eerst een kwestie van een deugdelijk karakter hebben – je netjes gedragen en de goede dingen doen voor de samenleving en anderen of voor God – nu werd het steeds meer een kwestie van jezelf zo goed mogelijk voelen. Je kon dat niet voor anderen bedenken, alleen voor jezelf. Want wat jou gelukkig maakt hoeft een ander niet blij te maken.



Sommige mensen houden meer van luieren, andere van een rondje rennen. Geluk werd steeds meer een kwestie van plezier: waar geniet je van?

In de negentiende eeuw dacht men dat je pas echt gelukkig kon zijn als je geluk met anderen kon delen en een eigen gezin had. Lang leve het huiselijke geluk! Huisje-boompje-beestje dus.

In de twintigste eeuw werd de ontwikkeling van de mens belangrijk voor geluk. Huisje-boompje-beestje was niet langer genoeg! Wie zich kan ontwikkelen, dus kan leren over zichzelf, en zichzelf kan verbeteren door naar school te gaan en door over zichzelf na te denken is een gelukkiger mens. En je kunt pas over geluk gaan nadenken, als een aantal basisbehoefte vervuld zijn. Je moet genoeg te eten en te drinken hebben, een bed om op te slapen en een dak boven je hoofd. Daarnaast moet je weten dat je veilig bent, en dat je niet alleen bent, maar dat er anderen zijn. En dan pas kom je toe aan jezelf ontwikkelen en nadenken over geluk. Meneer Abraham Maslow heeft hier in 1943 een mooie piramide bij bedacht – die komt later nog terug in dit boek.

De vraag is natuurlijk ook waarom we zo druk bezig zijn met geluk. Is het doel van het leven wel om gelukkig te zijn? Misschien hoort ongeluk er gewoon bij. En heb je ook ongelukkige momenten nodig om gelukkig te zijn. Misschien zijn we wel te druk bezig met het ongeluk weghalen uit ons leven, kortom:

 *Kun je ook té gelukkig zijn?*

