

## Het doel: geluk

Geluk valt niet te definiëren. Je moet het ervaren. Om het te kennen, moet je het gevoeld hebben, en wanneer je het eenmaal gevoeld hebt, schieten woorden tekort om het te beschrijven. Niettemin gaan we toch proberen om geluk te benaderen vanuit verschillende invalshoeken.

Het eerste inzicht dat ik je wil meegeven is het volgende: er zijn geen spoedcursussen of shortcuts die geluk garanderen. Er is dan ook veel kritiek op zelfhulpboeken die een snel recept voor geluk beloven, maar dat neemt niet weg dat we inmiddels kunnen putten uit een grote hoeveelheid wetenschappelijke informatie over de manier waarop we ons fysieke en psychische welzijn kunnen bevorderen.

Wij psychiaters bestuderen geestesziektes, of liever gezegd, personen die lijden aan psychische aandoeningen of stemmingsstoornissen. Onze beroepsgroep organiseert regelmatig congressen over uiteenlopende onderwerpen: het brein of concrete onderdelen daarvan, neurale markers en de fysiologie achter die markers, interne en externe oorzaken van psychiatrische ziektes, de manier waarop je diagnoses betrouwbaarder kunt maken en de nieuwste experimentele behandelingen. Kort gezegd benaderen we de aandoeningen van de geest vanuit alle mogelijke wetenschappelijke perspectieven.

Het is van jongs af aan mijn roeping geweest om angstige en neerslachtige mensen te helpen en te genezen en daarom ging ik onderzoek doen naar geluk, plezier, liefde, compassie en blijdschap en stelde ik mezelf een aantal moeilijk te beantwoorden vragen: Waarom zijn er mensen die ongeacht hun situatie de neiging hebben om te lijden en zich te beklagen? Bestaat er zoiets als pech en geluk en is het echt allemaal een kwestie van toeval? Hoe belangrijk zijn je genen voor je karakter en de manier waarop je brein werkt? Welke factoren bepalen of je al dan niet aanleg hebt voor geluk? En tijdens het onderzoek naar deze kwesties heb ik allerlei wegen bewandeld en zeer interessante boeken gelezen.

Onze huidige samenleving is rijker dan ooit. Nooit hebben we zo veel dingen gehad als tegenwoordig. We kunnen voorzien in onze behoeften en vrijwel alles bestellen wat we willen. In de meeste gevallen hoef je maar een paar keer met je muis te klikken. Daardoor wordt die overvloed normaal, hoewel dat niet echt wenselijk is.

Vaak denken we dat we het allemaal verdienen, iets waaraan wordt bijgedragen door het heersende materialisme, dat ons wil doen geloven dat het goed is dat we alles kunnen krijgen wat ons hartje begeert. Maar helaas: op zich verschaft het vergaren van spullen geen geluk en voldoening.

Geluk bestaat in het leiden van een geslaagd leven waarin we handelen overeenkomstig onze waarden en waarin we zo veel mogelijk uit onze vermogens halen. Geluk is een klein kunstwerk maken van je leven en de beste versie van jezelf worden.

Geluk is nauw verbonden met de betekenis die we geven aan ons bestaan.

En ontdekken wat we precies willen in het leven is de eerste stap op weg naar geluk, zoals we nog zullen zien. In een schijnbaar zinloze wereld die het spoor bijster lijkt te zijn, hebben we de neiging om ‘betekenis’ te vervangen door ‘sensaties’. De grote spirituele leegte

in onze samenleving proberen we te vullen door verwoed op zoek te gaan naar lichamelijke genietingen, seks, eten, alcohol, enzovoort. Er is sprake van een onverzadigbare behoefte naar alsmaar intensere ervaringen. Op zich is er niks mis met seks, lekker eten of het genot van een goed glas wijn, maar vaak wordt de ware zin van het leven verdrongen door onze zoektocht naar dit soort sensaties. En ook al leiden ze tot kortstondige voldoening, ze kunnen niet voorkomen dat er een leegte in je binnenste groeit, een zwart gat waarin je leven langzaam maar zeker verdwijnt, waardoor het ten slotte onvermijdelijk wordt dat je destructief gedrag gaat vertonen of zelfs geestelijk helemaal instort.

En pas dan, wanneer het kwaad geschied is, begin jij of iemand uit je omgeving door te krijgen dat je niet in staat bent om er weer bovenop te komen en dat hulp van buitenaf noodzakelijk is om je leven weer op de rails te krijgen. En vervolgens is het de taak van de psychiater of psycholoog om je daarbij te helpen.

De mens wil graag allerlei dingen hebben en verbindt geluk met bezit. We zijn ons hele leven op zoek naar financiële, sociale, professionele en affectieve stabiliteit. We willen zekerheid, prestige, materiële dingen, vrienden, enzovoort. Het ware geluk is echter niet gelegen in hebben, maar in zijn. Hoe je bent is de echte basis van geluk.

Wees voorzichtig met geluk light, het geluk dat wordt verkocht als iets wat je met één muisklik kunt krijgen. Er is iets mis met dit materialistische concept, want ongeveer 20 procent van de bevolking slijkt medicijnen vanwege psychische problemen.

Maar als het verzamelen van materiële goederen niet de oplossing is, wat dan wel? Naar mijn mening moeten we in deze snel veranderende wereld terugkeren naar onze waarden. En wat zijn waarden dan? Datgene wat ons helpt om betere mensen te worden. Waarden functioneren als gids op momenten van chaos en onzekerheid.

Wanneer je verdwaalt en niet meer weet waar je heen moet, zorgen waarden en duidelijke richtlijnen ervoor dat het schip niet zinkt. Aristoteles schreef het al in zijn *Ethica Nicomachea*: ‘Laten we in ons leven zijn als boogschutters die een doelwit hebben.’ Maar tegenwoordig zijn er geen doelwitten meer waar je je op kunt richten. Boogschutters bestaan niet meer en de pijlen vliegen alle kanten op.

Het militair opleidingscentrum US Army War College heeft een acroniem geïntroduceerd dat volgens mij goed samenvat in wat voor wereld we leven. Het gaat om VUCA: *Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity*, oftewel Volatiliteit, Onzekerheid, Complexiteit en Ambigüiteit.

Men bedacht deze afkorting om de toestand aan te duiden waarin de wereld zich bevond aan het eind van de Koude Oorlog. Tegenwoordig wordt het gebruikt in het onderwijs en voor sociologische analyses en strategisch leiderschap teneinde de socioculturele, psychologische en politieke omstandigheden te beschrijven.

Volatiliteit staat voor de snelheid waarmee alles verandert. Niets lijkt nog stabiel te zijn: nieuwsportals worden om de zoveel seconden vernieuwd om de aandacht van de lezers vast te houden, kleren en uitgaansgelegenheden die iedereen vandaag geweldig vindt, kunnen morgen alweer uit de mode zijn en de economie en de beurzen fluctueren binnen een paar uur.

Onzekerheid: nog maar weinig dingen zijn voorspelbaar. Gebeurtenissen volgen elkaar in hoog tempo op, en soms word je uit het lood geslagen door onverwachte wendingen. Er bestaan algoritmes om de toekomst te voorspellen zodat we ons daarop kunnen voorbereiden, maar de realiteit overtreft stevast onze verwachtingen.

Complexiteit: in onze wereld is alles en iedereen met elkaar verbonden, en op al onze kennisgebieden is de mate van nauwkeurigheid vrijwel oneindig groot. Zelfs de allerkleinste details hebben invloed op ons leven, het beroemde butterflyeffect van de chaostheorie.

En Ambigüiteit ten slotte, iets wat ik met relativisme zou willen

verbinden, zorgt ervoor dat we geen heldere ideeën meer hebben. Alles kan wel of niet zo zijn. Er zijn geen duidelijke inzichten over wat dan ook.

Psychiatrie heb ik altijd een geweldig vak gevonden. Het is de wetenschap van de ziel. We helpen mensen die hulp nodig hebben om te begrijpen hoe hun geest en hun emoties werken, hoe ze informatie verwerken en waarom ze zich gedragen zoals ze doen. We proberen wonden uit het verleden te genezen en de patiënt te leren om situaties het hoofd te bieden die moeilijk of niet te controleren vallen. Er zijn inmiddels tal van boeken die je helpen om bewuster te leven en om beter om te gaan met allerhande problemen. Maar zoals steeds moet je wel kunnen filteren om de stijl en de benadering te vinden die het best bij je passen. En wij psychiaters en psychologen moeten rust en optimisme uitstralen en ons aanpassen aan onze patiënten, hun stiltes begrijpen, hun moeilijke momenten, hun angsten en hun zorgen, zonder te oordelen, kalm en methodisch.

Ik heb altijd willen weten en begrijpen hoe we denken, wat de oorzaken zijn van onze reacties, welke emoties we hebben en hoe ze weerspiegeld worden in onze geest. Uiteindelijk heeft geluk veel te maken met de manier waarop je jezelf waarneemt, analyseert en beoordeelt en met je verwachtingen ten aanzien van jezelf en je leven. Kort gezegd is geluk te vinden in het evenwicht tussen je persoonlijke, affectieve en professionele aspiraties en datgene wat je beetje bij beetje hebt weten te bereiken. En het resultaat daarvan: een adequaat zelfvertrouwen, een adequate waardering van jezelf.

## MAMEN

Mamen is een patiënte van 33. Ze is administratief medewerkster van een groot bedrijf en woont nog bij haar ouders, met wie ze een goede relatie heeft. Ze heeft verkering met een timide en enigszins mensenschuwe man die haar op handen draagt.

De sfeer op haar werk is goed, en af en toe spreekt ze af met mensen van kantoor.

Op een dag komt ze naar mijn praktijk. Ze zegt dat ze haar gevoel van eigenwaarde volledig kwijt is, al weet ze niet waarom: 'Mijn ouders houden van me, ik vind mijn werk leuk, ik heb vrienden, maar toch denk ik dat ik niets waard ben...'

Vervolgens begint ze me kort over haar leven te vertellen, maar dan stopt ze opeens en zegt: 'Ik schaam me om hier te zijn en over mijn problemen te praten met een onbekende, terwijl ik eigenlijk niets te klagen heb.'

Ze staat op, loopt naar de deur en vertrekt. Ik ga achter haar aan en vraag haar terug te keren. Ik merk op dat het beter is als we de sessie afmaken, want als ze ontevreden of neerslachtig is, wijst dat erop dat er iets niet goed gaat in haar leven. Ze komt ten slotte tot bedaren en loopt weer mee terug naar mijn kamer.

Ondertussen is ze acht maanden in therapie. Het gaat veel beter met haar, maar iedere keer dat ze bij mij is, heeft ze wel weer een moeilijk moment. Dan krijgt ze het benauwd en zegt ze opnieuw: 'Ik schaam me om hier te zijn. Jij bent een onbekende en ik vertel je van alles over mijn leven.'

En vervolgens probeert ze zich uit de voeten te maken. Ze vindt het moeilijk om te accepteren dat ze allerlei persoonlijke dingen moet delen met iemand anders, al begint ze ook door te krijgen dat ze eerst bepaalde innerlijke conflicten dient op te lossen om zich verder te kunnen ontwikkelen.

Wanneer ze zich zo gedraagt, zou ik tegen haar kunnen zeggen: 'Je hoeft niet terug te komen, hoor. Bel maar voor een afspraak als je je weer wat beter voelt.' Maar ik accepteer haar moeilijke moment en ga gewoon door met de sessie alsof er niets is gebeurd.

## Zelfwaardering en geluk

Zelfwaardering en geluk zijn nauw met elkaar verbonden. Iemand die zich prettig voelt, die evenwichtig is en die geniet van de kleine dingen in het leven, heeft doorgaans een adequaat gevoel van eigenwaarde.

### IEMAND MET ZELFWAARDERING

Miguel de Unamuno (1864-1936) was een beroemde Spaanse schrijver en filosoof die behoorde tot de zogenaamde Generatie van '98. Hij hield echter niet van dikdoenerij en was een joviale en eerlijke man. Op een gegeven moment werd hij door koning Alfons XIII onderscheiden met het Grootkruis van Alfons X de Wijze.

Unamuno, van wie bekend was dat hij een republikein was alsmede lid van de socialistische partij, zei tijdens de ceremonie: 'Majesteit, het is mij een eer om deze onderscheiding, die ik ook echt verdien, in ontvangst te nemen.'

De koning was verbaasd (hoewel hij wist wat voor vlees hij in de kuip had) en antwoordde: 'Dat is bijzonder! De meeste mensen die een onderscheiding krijgen, zeggen dat ze die eigenlijk niet verdienen.'

Glimlachend zei Unamuno toen met zijn gebruikelijke ongedwongenheid: 'Sire, in hun geval is dat ook zo.'

## Geluk en lijden

Men zegt wel dat je pas weet wat geluk is wanneer je het kwijt bent geraakt. Als we lijden, verdrietig zijn of financiële problemen hebben, roepen we vaak: 'Ik ben ongelukkig! Wat een ellende!'

Wat heb ik toch een pech!’ In dat soort situaties vinden we het moeilijk om ons momenten van geluk uit het verleden voor de geest te halen en om dankbaar te zijn voor die momenten van intense blijdschap.

Het leven is een kwestie van telkens opnieuw beginnen, een reis waarop je leuke dingen meemaakt en af en toe zelfs geluk ervaart, maar waarin je het soms ook moeilijk zult hebben. Om gelukkig te worden, moet je in staat zijn om zo goed mogelijk te herstellen van trauma’s en problemen. De reden is simpel: leven zonder pijn is onmogelijk. Nederlagen en de manier waarop iemand die te boven komt, zijn in iedere biografie van doorslaggevend belang. In de loop van ons leven maken we moeilijke momenten mee waarop veel van ons wordt geëist, en dus kun je niet gelukkig zijn als je niet leert om daarna weer op te krabbelen of dat in ieder geval te proberen.

Als psychiater heb ik allerlei trauma’s behandeld, en ik beseft dat er mensen zijn die een heel zwaar leven hebben, veel zwaarder dan anderen. Er zijn dingen buiten onszelf die we niet kunnen veranderen. Het grootste deel van wat ons in het leven overkomt, kiezen we niet zelf. Waar we wel vrij in zijn, echt ieder van ons, is de manier waarop we daarmee omgaan. We krijgen bepaalde kaarten, betere of slechtere, maar dat moeten we accepteren en die kaarten zo goed mogelijk uitspelen.

We hebben het juiste gereedschap nodig om te kunnen herstellen van de wonden en de trauma’s uit het verleden. Periodes waarin we fysiek en psychisch zijn beschadigd, laten vaak diepe sporen achter. De manier waarop we onszelf staande houden en weer opnieuw beginnen hangt in veel opzichten af van ons karakter. Dat talent is gebaseerd op een innerlijke kracht die we allemaal in meer of mindere mate hebben ontwikkeld en die we veerkracht noemen.

Het concept ‘veerkracht’ werd populair dankzij de Franse neuroloog en psychiater Boris Cyrulnik. Cyrulnik was het kind van Joodse migranten uit Oekraïne en kwam in 1937 ter wereld in Bordeaux.

Tijdens de Duitse bezetting werden zijn ouders gearresteerd en gedeporteerd naar vernietigingskampen toen hij nog maar vijf jaar oud was. Maar hij wist zelf te ontkomen en dook op verschillende plekken onder. Uiteindelijk belandde hij op een boerderij waar hij verbleef onder de valse identiteit van een niet-Joods kind genaamd Jean Laborde. Na de oorlog werd hij opgevangen door een tante die in Parijs woonde. Zij moedigde hem aan om geneeskunde en psychiatrie te gaan studeren.

De jonge Boris beseftte al snel dat hij door zijn eigen bewogen jeugd jaren in staat was om de trauma's te begrijpen van met name kinderen en om ze te helpen bij de verwerking daarvan.

In het woordenboek wordt 'veerkracht' gedefinieerd als het 'herstellingsvermogen van iemands gestel of gemoed, bijvoorbeeld na grote inspanning of na een trauma'. Cyrulnik hanteerde een wat specifiekere definitie. Voor hem was veerkracht het vermogen van mensen om zich te herstellen van een trauma en om gelukkig te worden zonder voor het leven getekend te zijn.

Veerkracht vormt een boodschap van hoop. Vroeger dacht men dat trauma's uit de kindertijd niet meer konden worden uitgewist en bepalend zouden blijven voor het leven van het betreffende kind. Hoe kunnen we ook genezen van zulke diepe en pijnlijke wonden? Dat blijkt alleen mogelijk te zijn door solidariteit, liefde en contact met anderen, door affectie dus.

Cyrułnik geeft daar talloze voorbeelden van. Op de Universiteit van Toulon, waar hij docent is, heeft hij gewerkt met alzheimerpatiënten. Velen van hen kunnen niet meer praten, maar ze reageren bijvoorbeeld nog wel op muziek en genegenheid. Cyrulnik benadrukt hoe flexibel de geest is. Voorheen geloofde men niet dat je echt kon herstellen van intens verdriet en leed. Maar mensen blijken veerkrachtig te zijn en trauma's wel te kunnen overwinnen.

Wanneer we ze daarbij helpen, is het van essentieel belang dat we ze niet gaan verwijten dat ze in het verleden fouten hebben begaan, maar dat we ze steun en affectie bieden. Er bestaan diverse therapieën op dit gebied. Een paar jaar geleden werkte ik in Cambodja, waar ik jonge meisjes uit de prostitutie probeerde te halen. Dat heeft een blijvende indruk op mij gemaakt.

Ik ging naar bordelen om kinderen te redden die daar leefden onder erbarmelijke omstandigheden. Ik herinner me een meisje van dertien dat uit een prostitutienetwerk was ontsnapt. Ze vroeg me met een treurige blik in de ogen: ‘Zal ik ooit in staat zijn om een normaal leven te leiden en ergens van te genieten?’

Maar er is altijd hoop, dat zegt de wetenschap en dat zegt mijn ervaring. Er zijn methoden waarmee je zelfs de diepste wonden kunt genezen. Ik zal later nog vertellen waarom ik deelnam aan dat belangrijke project in Cambodja en welke dingen ik nog meer meemaakte die mijn leven voorgoed veranderden. Door de weg die ik heb afgelegd ben ik veel te weten gekomen over ons brein en begrijp ik inmiddels een stuk beter waarom mensen lijden en op welke manier je gelukkig kunt worden.

## Trauma's

Een traumatische gebeurtenis heeft verwoestende gevolgen voor je identiteit en voor je overtuigingen ten aanzien van de wereld en van andere mensen. Maar Cyrulnik stelde vast dat je pas een trauma ontwikkelt indien sprake is van een dubbele klap. De eerste klap is de ingrijpende gebeurtenis zelf. Maar die leidt alleen tot blijvend psychisch letsel na een tweede klap als gevolg van een negatieve houding van de omgeving zoals afkeer, afwijzing, minachting, stigmatisering, vernedering of verlating, die allemaal een bepaald onbegrip veronderstellen.

Volgens Boris Cyrulnik heeft veerkracht drie pijlers:

- Persoonlijke kracht. Je hebt deze belangrijke kracht als je veilig bent gehecht en vanaf je geboorte beschikt over effectieve innerlijke middelen om trauma's te verwerken.
- De naaste omgeving. Hierbij gaat het om de hulp die wordt geboden door ouders, verzorgers en andere mensen met wie je een band hebt. Zij zijn van essentieel belang voor het overwinnen van een pijnlijk trauma (voor het vermijden van de eerdergenoemde tweede klap).
- De sociale omgeving. Hiermee wordt maatschappelijke en juridische hulp bedoeld en de steun van de gemeenschap, want die maken het slachtoffer sterker en zorgen ervoor dat het trauma minder heftig is.

Stel je het volgende voor: een kind heeft een probleem, kreeg bijvoorbeeld een klap, maar zijn ouders reageren alleen maar met ergernis en verwijten wanneer het kind daarover vertelt. Precies op dat moment verandert zijn lijden in een trauma.

CYRULNIK<sup>2</sup>

## LUCÍA

Lucía is een meisje van zes. Ze woont bij haar ouders en haar twee broertjes van zeven en twee. Ze zit op de school in de wijk en is een gelukkig, creatief en fantasierijk kind.

Op een dag gaat ze naar het verjaardagsfeestje van een vriendje van school. Als ze naar de badkamer wil om te plassen, treft ze daar de vader aan van een jongetje uit haar klas. Ze verontschuldigt zich en wil de deur weer dicht doen. Die vent

---

<sup>2</sup> Cyrulnik, B. *Muy Interesante*, nr. 252, mei 2012.

(hij verdient geen enkel respect) zegt echter op een vriendelijk toontje dat ze wel binnen mag komen. Hij doet zijn broek naar beneden en vraagt Lucía om hem te betasten.

Het geschrokken meisje gehoorzaamt. Hij trekt vervolgens haar onderbroek naar beneden en stopt zijn hand onder haar jurkje<sup>3</sup>. Lucía is verstijfd van angst en kan niet praten of schreeuwen.

Hij zegt tegen haar dat ze niemand iets mag vertellen, omdat hij anders haar en haar broertjes veel pijn zal doen. Lucía loopt de badkamer uit en gaat in een hoekje zitten huilen. Haar ouders zijn niet aanwezig op het feestje, maar ze hoopt dat ze zo snel mogelijk zullen komen om haar op te halen.

Een halfuur later zijn ze er. Ze ziet dat de man van de badkamer naar hen toe loopt en ze hartelijk groet. Hij zegt dat hun dochtertje heel beleefd is en zich heel goed heeft gedragen. Lucía begint te zweten en wil gaan huilen. Hij loopt naar haar toe, pakt haar hand en zegt: 'Je ouders zijn er. Ik heb al tegen ze gezegd dat je je heel goed hebt gedragen. Geef je broertjes een kusje van me.'

Zodra Lucía in de auto zit, vertelt ze haar ouders echter meteen wat er is gebeurd. Ze geloven hun oren niet, maar luisteren met volle aandacht naar haar. Na twee dagen komen ze naar mijn praktijk. Ze vragen me hoe ze ermee om moeten gaan. Ze zijn er niet zeker van dat het waar is wat Lucía heeft verteld, maar willen haar in geen geval nog meer kwetsen.

Ik heb Lucía een halfjaar behandeld. Ze had nachtmerries, was bang voor mannen, voelde zich verdrietig en wilde niet meer naar school. Maar ze werd van meet af aan gesteund door haar ouders. Het kwam tot een rechtszaak, en zij leerde om haar innerlijke kracht te ontwikkelen.

---

3 Ik zal verder geen schokkende details verstrekken.

Op dit moment is het een gezond en gelukkig meisje van dertien. Een paar maanden geleden kwam ze naar mijn praktijk om te vertellen dat ze een tijdje naar Ierland gaat om Engels te leren. Toen ze afscheid van me nam, zei ze: ‘Ik ben niet bang meer. Ik heb mijn angst overwonnen. Ik wil je bedanken voor je steun, want je geloofde mij en versterkte de band die ik had met mijn ouders. Ik weet dat ze aanvankelijk twijfelden aan mijn woorden, maar doordat ze me bleven steunen en jij mij van begin af aan behandelde, heb ik voorgoed een groot trauma weten te voorkomen.’

Je kunt gelukkig worden als je in staat bent om nederlagen te verwerken en weer op te staan.

Het heden kan bij tijd en wijle een nachtmerrie lijken. In sommige gevallen wil je vluchten naar de toekomst. Op andere momenten raak je verlamd en geblokkeerd door een nare herinnering of een traumatische gebeurtenis uit het verleden. Maar als we in het verleden blijven hangen, worden we verbitterde, rancuneuze mensen die niet meer in staat zijn om berokkende pijn of gekwetste gevoelens achter ons te laten.

We hebben allemaal weleens een break nodig gehad om weer op krachten te komen na een periode die fysiek en psychisch veel van ons heeft gevegd of om het opnieuw te proberen na een mislukte poging om een bepaald doel te bereiken. En wanneer we even niets doen, met name aan het begin van een vakantie, komt het gevoel van spanning en uitputting naar boven. Dan voel je je kwetsbaarder dan ooit. Die kwetsbaarheid is niet alleen psychisch, want als we na een periode van zware inspanningen gas terugnemen, neemt je weerstand af en krijg je sneller griep of een andere ziekte.

En juist de momenten na een periode met veel stress zijn psychisch zeer belangrijk voor ons omdat we daarin labielier zijn dan normaal. En dan moeten we goed oppassen, want als we het wat kalmer aan-