

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.....	14
De gouden landkaart volgens ervaringen.....	17
Kleine kanttekening.....	20
Samenvatting: Geluk in verschillende perspectieven.....	21

Hoofdstuk 2: Zelfinzicht

Behoeften en strategieën.....	24
Emoties en gevoelens: Je dashboardlampjes.....	27
Kleine kanttekening.....	33
Samenvatting: Zelfinzicht.....	34

Hoofdstuk 3: Sociale relaties en geluk

Wat zijn gezonde relaties?.....	37
Hoekstenen van relaties.....	39
Behouden van gezonde relaties.....	44
Luisteren: Het lijkt makkelijk, maar.....	53
Kleine kanttekening.....	56
Samenvatting: Sociale relaties.....	57

Hoofdstuk 4: Hoe leef ik mijn waarden?

Wat zijn waarden?.....	61
Prioriteiten stellen.....	63
Handelen vanuit mijn waarden.....	66
Werk en het vormgeven van je waarden.....	68
Kleine kanttekening.....	70
Samenvatting: Waarden.....	72

Hoofdstuk 5: Het individuele dilemma

Overtuigingen.....	75
Where the focus goes, energy flows.....	80
Geven versus nemen: een balans.....	82
Innerlijke angsten.....	84
Kleine kanttekening.....	85
Samenvatting: Individueel dilemma.....	86

Hoofdstuk 6: Algemene tools en inzichten

Wanneer je moeite hebt met zelfliefde.....	89
Wanneer je moeite hebt met regie nemen.....	91
Wanneer je moeite hebt met flexibel zijn.....	92
Wanneer je moeite hebt met (liefdes)relaties.....	94
Wanneer je problemen ervaart op werk.....	97
Wanneer je moeite hebt om je energiek te voelen.....	99
Wanneer je moeite hebt om 'jezelf' te zijn.....	101
Wanneer je moeite hebt om iets los te laten.....	103

Hoofdstuk 7: Hoe nu verder?

Notities voor jezelf.....	109
Bijlage.....	118
Dankwoord.....	119
Literatuurlijst.....	120

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 Ierse weiden, tot aan Japan, waar de 'wenkende kat' vrolijk zit te zwaaien in bussen, huizen en restaurants. Het maakt niet uit waar je kijkt: mensen zijn zowel bewust als onbewust altijd bezig met het najagen van geluk.

Wat opvalt is dat we ons geluk vaak buiten onszelf zoeken. En laten we eerlijk zijn: dat loopt niet altijd goed af. Denk aan een geliefde die vertrekt, een lievelingsvaas die door de kat wordt omgegooid, of een erg grappige collega die een andere baan heeft gevonden. Weg gezelligheid.

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, zoals materie, mensen of situaties. Voor duurzaam geluk moeten we naar binnen kijken. De deur naar echt geluk? Die gaat naar binnen open. En wat blijkt: wat we zoeken, zit al in ons.

Dus als geluk niet buiten ons ligt... waar dan wel? Wat maakt ons écht gelukkig? En als we dat geluk in onszelf moeten vinden, waar beginnen we dan? Is er één pad dat we moeten 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 de 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 blijft binnen de wetenschap een beetje een raadsel. Geluk is een persoonlijke ervaring, moeilijk vast te leggen in een simpele definitie, handleiding of theorie.

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.

Oláh heeft het over vier belangrijke componenten die bijdragen aan een gelukkig leven: de biologische, psychische, sociale en spirituele componenten. Deze componenten zijn niet los van elkaar te zien. Ze vullen elkaar aan en versterken elkaar. Wanneer we spreken van een gelukkig mens, is het opvallend dat hij of zij goed functioneert op al deze componenten. Laten we daarom eens dieper in deze vier samenhangende gebieden duiken.

De biologische component: Lichaam en geest in evenwicht

Wat we voelen in ons hoofd heeft direct invloed op ons lichaam en andersom. Misschien heb je wel eens opgemerkt dat je schouders strak stonden of dat je je adem inhield tijdens een moeilijk gesprek. Dit is geen toeval. Ons lichaam en geest zijn namelijk voortdurend in gesprek met elkaar. En het omgekeerde geldt ook: wanneer we ons lichamelijk goed voelen, heeft dit invloed op onze mentale gezondheid. Meestal voelen we ons mentaal sterker na een bezoek aan de sportschool, ook al hadden we er eerst geen zin in.

Dat lichaamsbeweging belangrijk voor ons is, dat weten de meesten van ons wel, maar niet hoe belangrijk beweging is voor zowel onze lichamelijke als geestelijke gezondheid. Wanneer we actief zijn, maken we hormonen aan zoals dopamine en serotonine, die ons helpen om stress, angst en depressie te verminderen. Volgens John

Raey, 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.

Een simpele wandeling of een beetje sporten kan niet alleen ons lichaam versterken, maar ook ons gevoel van zelfwaardering, onze slaapkwaliteit verbeteren en ons immuunsysteem een boost geven. Dus, in plaats van alleen maar te streven naar die perfecte 'beachbody', kunnen we ons beter richten op wat elke vorm van beweging ons oplevert voor zowel lichaam als geest.

De psychische component: Flexibiliteit en voldoening

Naast de lichamelijke basis, kunnen we verder kijken naar de psychische kant van geluk. Hoe we met situaties omgaan, speelt namelijk een cruciale rol in hoe we ons voelen. Wanneer we geconfronteerd worden met moeilijkheden, is het niet zozeer de situatie zelf, maar onze reactie erop die bepaalt hoe we ons ernaar voelen.

Terwijl de ene persoon vastloopt in het verleden en blijft hangen in negatieve gedachten, past de ander zich flexibel aan en zoekt actief naar oplossingen. De flexibele persoon accepteert de situatie meer zoals die is en onderneemt acties binnen die context. Iedereen kent vast wel zo'n persoon. Dit vermogen om flexibel met onze gedachten en emoties om te gaan, noemen we psychologische flexibiliteit.

Wanneer we onze emoties en reacties kunnen accepteren, kunnen we betere keuzes maken die in lijn zijn met onze persoonlijke waarden. Dit zorgt ervoor dat we ons niet alleen goed voelen, maar ook echt vervulling ervaren in ons dagelijks leven. Bijvoorbeeld, als je zorgzaamheid hoog in het vaandel hebt, kan het je voldoening geven om een ander te helpen in moeilijke tijden, terwijl iemand die vrijheid waardeert, zich gelukkiger voelt wanneer er verschillende keuzes kunnen worden gemaakt tijdens een probleem.

Door bewust te worden van onze waarden en deze in onze keuzes te integreren, kunnen we een gevoel van geluk ervaren dat niet afhankelijk is van externe omstandigheden, maar van onze eigen innerlijke wereld.

Het vermogen om flexibel te reageren, begint bij het goed luisteren naar onszelf en het herkennen van onze lichamelijke en emotionele

sensaties. Dit proces brengt ons naar een dieper begrip van wie we zijn, wat we willen en hoe we onszelf gelukkig kunnen maken.

De sociale component: Verbinding met anderen

Wanneer we de verbinding met onszelf hebben gevonden, is de volgende stap het versterken van onze relaties met anderen. De mensen om ons heen spelen namelijk een essentiële rol in ons geluk. Goede sociale relaties zijn misschien wel de belangrijkste bouwstenen voor ons welzijn. Zowel onze geestelijke gezondheid als onze lichamelijke gezondheid worden beïnvloed door de kwaliteit van onze sociale contacten.

Denk maar eens aan het gevoel dat je hebt na een gezellig gesprek met een vriend of een middag met familie. Dit soort momenten van verbinding geven ons energie en dragen bij aan ons gevoel van geluk. Het tegenovergestelde (isolatie en een gebrek aan sociale interactie) kan schadelijk zijn voor onze gezondheid, het is zelfs net zo schadelijk als 1 pakje per dag roken.

Plus, we weten nu zelfs dat het contact maken met een wildvreemde ons gelukkiger kan maken dan helemaal geen contact te hebben. Uit een studie onder treinreizigers bleek bijvoorbeeld dat mensen die wel contact maakten met andere passagiers, de reis als veel positiever ervaarden dan degenen die zich terugtrokken. Het hebben van verbinding draagt dus bij aan ons welzijn, zelfs al is het contact oppervlakkig en 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 en de kwaliteit van de relaties. Zo hoef ik je vast niet te vertellen dat sommige contacten ons erg veel energie kosten. Het is belangrijk om relaties te herkennen die ons energie geven en te investeren in deze contacten.

Wanneer we goed voor onze sociale verbindingen zorgen, kunnen we daarmee ons eigen geluk versterken.

De spirituele component: Het hoger doel

En dan, wanneer we ons lichamelijk en mentaal sterker voelen en onze relaties goed in balans zijn, kunnen we verder kijken naar de

spirituele dimensie van geluk. Dit aspect draait om het vinden van een doel dat groter is dan onszelf, een verbinding met iets hogers. Dit hoeft niet persé religieus te zijn, maar gaat over het inzetten van onze kwaliteiten voor het welzijn van anderen of de samenleving. Wanneer we bijdragen aan een groter goed, vinden we een diepere betekenis en zingeving in ons leven, wat bijdraagt aan ons geluk. Veel studies tonen aan dat mensen die zich inzetten voor anderen zich gelukkiger voelen dan degenen die dat niet doen. Het geven van tijd, energie of middelen aan een ander, of het deelnemen aan spirituele praktijken, kan ons een gevoel van vervulling geven dat we niet uit de materiële wereld kunnen halen.

Dit kan bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk, het steunen van een goed doel of het bijdragen aan de gemeenschap. Het verlangen om een hoger doel te dienen, maakt ons niet alleen gelukkiger, maar verbindt ons ook met anderen en de wereld om ons heen. Zo vormen lichaam, geest, relaties en zingeving samen een holistische benadering van geluk.

Overzicht van de wetenschap

Al met al probeert de wetenschap geluk meetbaar te maken, te begrijpen en te verklaren. Wetenschappers hebben hard gewerkt om uit te zoeken wat ons gelukkig maakt en waarom sommige mensen gelukkiger lijken dan anderen. Ze wijzen naar allerlei componenten die allemaal invloed hebben op ons welzijn. Hiermee geeft de wetenschap ons waardevolle inzichten.

Toch is geluk, zoals de wetenschap ons ook leert, vooral een persoonlijke ervaring. Iedereen ervaart geluk op een andere manier, afhankelijk van zijn of haar eigen omstandigheden, waarden en persoonlijke reis. Er zijn zoveel verschillende factoren die ons geluk beïnvloeden, dat het bijna onmogelijk is om één maatstaf te vinden die voor iedereen werkt.

Daarnaast erkent de wetenschap dat de term geluk zich moeizaam laat vangen in een simpele handleiding en dat bepaalde aspecten en componenten niet objectief meetbaar zijn..

Wat de wetenschap ons bijvoorbeeld vertelt, is dat geluk niet alleen afhankelijk is van externe factoren. We moeten in contact blijven met onszelf. Het klinkt misschien eenvoudig, maar het is juist in die verbinding met onszelf dat we vaak de diepere lagen van geluk