



{ 3 vragen interview }

'Als je geluk hebt verworven, raak je het niet zomaar kwijt'

IEDEREEN KAN GELUKKIG WORDEN, ZEGT GELUKSCOACH JAN JAAP VAN HOECKEL IN ZIJN NIEUWE BOEK 'ACHTER ELK GELUKKIG LEVEN STAAT EEN OVERVOLLE KLIKO'. HET IS EEN KWESTIE VAN WEGGOOIEN.

Hoe komt het dat we vaak niet zo gelukkig zijn?

"Dat heeft voor een flink deel te maken met opvoeding. Ouders zouden beter moeten nadenken bij wat ze doen. Nog steeds zijn sommige kinderen bang voor hun vader of moeder. Dat is toch verschrikkelijk? Een voorbeeld: een jongetje komt thuis met een slecht rapport. De vader ontsteekt in woede en zegt: ga naar je kamer! De zoon doet dat en de vader denkt: 'Ik zal 'm leren.' Hij bedoelt te zeggen: ik zal hem leren voortaan betere cijfers te halen. Maar wat heeft het jongetje geleerd? 'Als ik een slecht rapport heb, moet ik niet naar mijn vader gaan.' Een goede opvoeding is zo'n belangrijke bijdrage aan iemands geluk. Dan loop je in het leven nog steeds tegen van alles aan, maar je kunt er veel beter mee omgaan. Geluk, zo blijkt uit onderzoeken, komt uit drie bronnen. Vijftig procent is erfelijk, daar kun je niets aan doen. Tien procent heeft met materie te maken: je huis, je auto, geld, vakanties... En veertig procent heeft te maken met je gedrag. Hoe ga je om met de dingen die je in het leven overkomen?"

Is gelukkig zijn hetzelfde als je gelukkig voelen?

"Geluk is iets heel anders dan een geluksgevoel. Je kunt een geluksgevoel ervaren, terwijl je niet gelukkig bent. En ook kun je een keer flink van de kaart zijn, zonder dat je ongelukkig bent. Geluk is zó groot dat het niet afhankelijk is van incidenten. Om een beeld te gebruiken: gelukkig zijn, of ongelukkig, is het klimaat; een

geluksgevoel of rotgevoel is het weer van vandaag. Het klimaat is in grote lijnen altijd hetzelfde, terwijl het weer van dag tot dag behoorlijk kan verschillen. Ik maak in mijn werk geluk duurzaam, zodat het niet een gevoel is dat op en neer schiet. Als je geluk eenmaal hebt verworven, raak je het niet zomaar meer kwijt."

Geluk is niet hetzelfde als positief leven, schrijf je ergens.

"Ik heb moeite met het idee dat je positief zou moeten leven. Dat is mij veel te vaag. Alsof alles in het leven maar leuk moet zijn! Ik maak het concreter door het om te draaien: geluk is het afbouwen van negativiteit. We hebben een standaardmanier van op situaties reageren die negatief is. Je ziet iemand met groen haar lopen en je denkt geërgerd bij jezelf: dat zou ik nou nooit doen! Maar dat is een antwoord op een vraag die jou helemaal niet wordt gesteld. Je beschadigt jezelf met zulke negatieve gedachten. Het besef dat alle mensen anders zijn, werkt veel beter. Geluk begint bij het besef dat de manier waarop jij naar de wereld kijkt, niets zegt over de wereld, maar alleen over jouw blik erop. Wanneer je je dat realiseert, wordt je leven beduidend leuker. Dan ga je nadenken over wat je de hele dag door allemaal zegt en voelt, en dan verdwijnen je vanzelfsprekendheden. In de klike."

'Achter elk gelukkig leven staat een overvolle klike'. € 16,95 via www.goedinjavel.nl en in de boekhandel

