

LESJE GELUK

Hoe vind jij het grote geluk? Volgens schrijver Jan Jaap van Hoeckel hoeft je daarvoor alleen te leren hoe je de zes 'geluksknoppen' bedient. Journalist Manon de Heus ging je voor. 'Mijn leven is er zo veel beter door geworden.'

TEKST: Manon de Heus. Illustraties: Ruth Hengeveld.



Na het afronden van mijn studie sociologie rolde ik het wetenschappelijke onderzoek in. 'Een echt natuurtaent', noemde mijn begeleider me. 'Jij kunt voor je 35e professor zijn!' En inderdaad, ik ging als een speer. Nog geen jaar na mijn afstuderen schreven voorraastande kranten over mijn onderzoek, werden er Kamervragen over gesteld en presenteerde ik op grote internationale congressen. Veel van mijn vrienden waren op zoek naar werk en woonden nog steeds in een studentenflat, ik had een vast contract en een eigen huurwoning met tuin. Naar de buitenwereld toe speelde ik mooi weer. Wat had ik het goed voor elkaar! Dankbaar was ik, héél dankbaar. Maar als ik 's nachts weer eens niet kon slapen, dacht ik: hoe kan het toch dat ik me niet echt gelukkig voel? Wat is er in vredesnaam mis met me?

GELUK IS MAAKBAAR

Geluk is een van de meest veelbesproken onderwerpen van deze tijd. We streven er allemaal naar en denken we het te hebben gevonden, dan delen we dat maar al te graag met de rest van de wereld. Maar liefst 210 miljoen keer is de hashtag 'happy' (#happy) inmiddels gebruikt op Instagram. Maar wat is geluk precies? Is het genetisch bepaald en hebben we er zelf dus geen invloed op, of bepalen we ons eigen geluk? En hoe werkt dat dan? Jan Jaap van Hoeckel schreef er het boek *Achter elk*

gelukkig leven staat een overvolle kliko over. In 193 pagina's legt hij uit wat geluk is en hoe we het (allemaal!) kunnen vinden. Geluk wordt volgens hem bepaald door drie factoren: genen, leefomstandigheden (het huis waarin je woont, je baan, je partner) en de manier waarop je in het leven staat (je normen en waarden, wereldbeeld, de keuzes die je maakt). Deze drie factoren bepalen respectievelijk 50, 10 en 40% van je geluk. Omdat je je genen nu eenmaal niet kunt beïnvloeden en je leefomstandigheden relatief onbelangrijk lijken, speelt de manier waarop je in het leven staat volgens Jan Jaap een sleutelrol. Dat maakt het verschil tussen een gelukkig en een ongelukkig leven.

'Ik kon weer niet slapen en dacht: hoe kan het toch dat ik me niet gelukkig voel?'

JE EIGEN WEG

Pijnlijk herkenbaar. Terwijl mijn wetenschappelijke carrière in de lift zat, liep ik een zeldzaam virus op. Ik belandde in een rolstoel, kon niet meer werken en moest weer bij mijn ouders gaan wonen. Een

periode die bijna twee jaar duurde en niet alleen verschrikkelijk was, maar me ook de kans gaf om voor het eerst écht na te denken over het leven dat ik leidde. Ja, ik was heel goed in mijn werk, maar was ik een 'geboren wetenschapper'? Dat vaste contract, werd ik daar nu echt blij van? En dat huis, voelde ik me daar eigenlijk wel thuis? Nee, nee en nee. Langzaam maar zeker realiseerde ik me dat er weliswaar niks mis was met mijn leven, maar dat het simpelweg niet mijn leven was. Mijn werk, mijn huis, mijn sociale leven: het was niet 'Manon', het paste niet. Zonder dat ik het toen in de gaten had, zette ik met dat besef een eerste stap naar een gelukkiger leven. Volgens Jan Jaap moet je om gelukkig te worden én te blijven, bereid zijn ieder aspect van je leven kritisch onder de loep te nemen. Vraag je bij alles waar je in gelooft, wat voor jou van waarde is en wat je van je ouders hebt geërfd, eens af: is dat écht zo? Is dat ook mijn waarheid? In de eerste twintig jaar van je leven word je gevormd: door je ouders, de maatschappelijke norm en je vrienden. De volgende twintig jaar kun je gebruiken om dat allemaal in twijfel te trekken en je eigen, hoogstpersoonlijke weg te vinden. Bij mij ging het daar dus mis. Net als ieder ander groeide ik op met een groot aantal denkbeelden. Ik leerde dat het zonde is om een goed stel hersens niet te gebruiken, dat het vroeg kopen van een huis heel verstandig is, dat het inslaan van een →

'Ben je bereid je keuzes kritisch te analyseren, dan is een gelukkig leven ook voor jou haalbaar'

andere weg na je studie zonde van je studie is, dat het hebben van huisgenoten als je eenmaal afgestudeerd bent snu is. En dus sloot de weg die ik insloeg precies aan bij wat ik kende, en wat ik tot op zekere hoogte ook geloofde. Dat ik er uiteindelijk niet gelukkig van werd, is niet gek, als je kijkt naar Jan Jaaps definitie van geluk. Volgens hem is geluk het besef dat je knoppen hebt en dat je zelf in staat bent ze te bedienen. Ik bediende helemaal niks: ik leefde op de cruise control.

ZES GELUKSKNOPPEN

Een gelukkig leven is haalbaar voor iedereen die bereid is zijn keuzes en denkbeelden kritisch te analyseren. Daarvoor moet je zes knoppen, oftewel 'hoofdschakelaars', leren bedienen: bewustzijn, verantwoordelijkheid, willen, moed, vertrouwen en negativiteit afbouwen. *Bewustzijn* en geluk zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Pas als je je écht bewust bent van de manier waarop je in het leven staat, kun je keuzes maken die beter bij je passen. Gelukkige mensen hebben volgens Jan Jaap hun automatische piloot uitgezet en doen bijna niets meer ondoordacht. *Verantwoordelijkheid* houdt in dat je realiseert dat je zelf, en niemand anders, verantwoordelijk bent voor je geluk. Jan Jaap geeft het voorbeeld van een partner die voortdurend bezig is de ander gelukkig te maken. Die rent zich de benen uit zijn lijf

om de ander te pleasen, maar verstikt er zowel zichzelf als de ander mee. In een gelukkig huwelijk hebben beide partners genoeg ruimte om hun persoonlijke geluk te vinden.

Iets écht *willen* is volgens Jan Jaap ook noodzakelijk. Ga je altijd maar met de stroom mee zonder je af te vragen wat je eigenlijk zelf wilt, dan zul je het geluk niet vinden. Weet je wat je wilt, dan heb je de *moed* nodig om daar ook echt voor te gaan. Om oude zekerheden los te durven laten en een nieuw, onzeker pad in te slaan. Ook het *afbouwen van negativiteit* speelt een belangrijke rol. Gedachten als: het lukt me toch niet, of: daar ben ik niet sterk genoeg voor, belemmeren je en brengen je geen stap dicht bij een gelukkiger leven. En omdat het allemaal zo veel makkelijker klinkt dan het is, moet je erop *vertrouwen* dat geluk ook voor jou haalbaar is. Vertrouw erop dat je écht kunt veranderen. Alles wat je geluk in de weg staat, kun je achterlaten waar het hoort: in de kliko!

LANGE ZOEKTOCHT

Eerlijk is eerlijk: als ik het boek van Jan Jaap een paar jaar geleden had gelezen, zou ik het zweverig hebben gevonden. Geluk was voor mij op vakantie gaan of leuke dingen doen met vriendinnen. Daarvoor hoefde ik

toch niet mijn hele leven onder de loep te nemen? Inmiddels weet ik dat de manier waarop Jan Jaap geluk omschrijft, precies de manier is waarop ik het vond. Mijn ziekte hielp me voor het eerst in mijn leven vrij te denken en te fantasieren. Als ik alles op aarde mocht doen, wat zou het zijn? Waar zou ik wonen, hoe zou ik mijn dagen doorbrengen? Terwijl ik compleet knock-out bij mijn ouders op de bank lag, was er één beeld dat me niet meer losliet: ik zag mezelf aan een oud houten bureau een boek schrijven, in een huis ergens aan zee, met uitzicht op de golven. Toen ik na twee jaar eindelijk opkrabbelde, voelde ik in iedere vezel van mijn lijf dat het allemaal anders moest, dat ik iets moest doen met dat plaatje in mijn hoofd. Het was het begin van een lange zoektocht. Ik zegde mijn baan in de wetenschap op en ging bij de post werken. In mijn vrije tijd volgde ik schrijfcursussen en verslond ik stapels boeken. Toen ik genoeg geld had gespaard, verhuisde ik naar Los Angeles, waar ik nog meer schrijfcursussen volgde en in de Starbucks het ene verhaal na het andere schreef. Ik verkocht mijn eerste stuk aan *Flair* en rolde langzaam maar zeker de journalistiek in. Ik was 27, deelde een huis met vier Amerikaanse studenten en verdiende minder dan ik uitgaat, en toch was ik niet eerder zo gelukkig geweest. Op papier klopte er niks van, maar van binnen wist ik: dit past, ik ben op de goede weg. *Bewustzijn*, wilskracht, moed, verantwoordelijkheid en vertrouwen: mijn knoppen waren om.

ZOEK JE IDEAAL

Knoppes omzetten en gelukkig worden: dat klinkt veel makkelijker dan het is. Een typische donderdagavond in Los Angeles zag er voor mij als volgt uit: van zeven tot tien uur 's avonds had ik cursus. Als ik thuis kwam, trof ik vaak een grootse college party aan (inclusief drinkende studenten in mijn bed), en dan vertrok ik met mijn laptop naar de 24/7-Starbucks om daar tot diep in de nacht zakelijke Skype-gesprekken te voeren met Nederland. Mijn nieuwe leven was één grote achtbaan: de hoogt punten waren weliswaar hoger, maar de dieptepunten waren ook vele malen dieper. 'Dat trek ik niet', had ik vroeger gezegd, maar de grap is dat ik zo veel meer aan bleek te kunnen dan ik altijd dacht. Logisch, want voor het eerst

in mijn leven ging ik ergens met volle overtuiging voor. Volmaakt geluk bestaat niet, aldus Jan Jaap. Alles is mensenwerk en dus per definitie imperfect. Maar is dat een reden om niet te zoeken naar je ideaal? Om gewoon eens te kijken hoe ver je komt?

Mijn leven werd er zo veel beter door. Ik heb geleerd dat freelancen veel beter bij me past dan dat vaste contract, dat schrijven mijn grote liefde is, dat Berlijn (waar ik sinds een jaar woon) de stad is waar ik oud wil worden, en dat de manier waarop de

Was ik blijven hangen in mijn oude wereld, dan was mijn leven zo veel minder bijzonder geweest

zon 's ochtends door de ramen valt voor mij belangrijker is dan het hebben van een extra slaapkamer. Als ik niet op pad was gegaan, als ik was blijven hangen in mijn oude, vertrouwde wereld, dan was mijn leven zo veel minder leuk, fijn en bijzonder geweest. Ga op zoek naar het leven dat bij je past en laat je verrassen. Geluk komt in veel meer soorten en maten dan je denkt. ■

Een gelukkig leven volgens Jan Jaap

ACHTER ELK GELukkig LEVEN STAAT EEN OVERVOLLE KLIK

In dit vlot geschreven boek, vol met eyeopeners, draait het om de essentie van geluk. Volgens Jan Jaap van

Hoeckel is een gelukkiger leven voor iedereen haalbaar. ACHTER ELK GELukkig LEVEN STAAT EEN OVERVOLLE KLIK. € 14,95. GOEDNIEUW.NL

MAIL & WIN We geven tien exemplaren weg. Ze zijn niet alleen gesigneerd, maar er staat ook een persoonlijke boodschap in! Kans maken? Ga naar Flairathome.nl/geluk.