

Geluk

IS DURVEN LOSLATEN

Geluk, waar zit 'm dat nou eigenlijk in? In liefde, in ons werk, in onze kinderen? Journaliste Manon de Heus gooide het roer radicaal om en ontdekte dat haar geluk er héél anders uitziet dan ze altijd dacht.

TEKST MANON DE HEUS | FOTO'S GETTY IMAGES

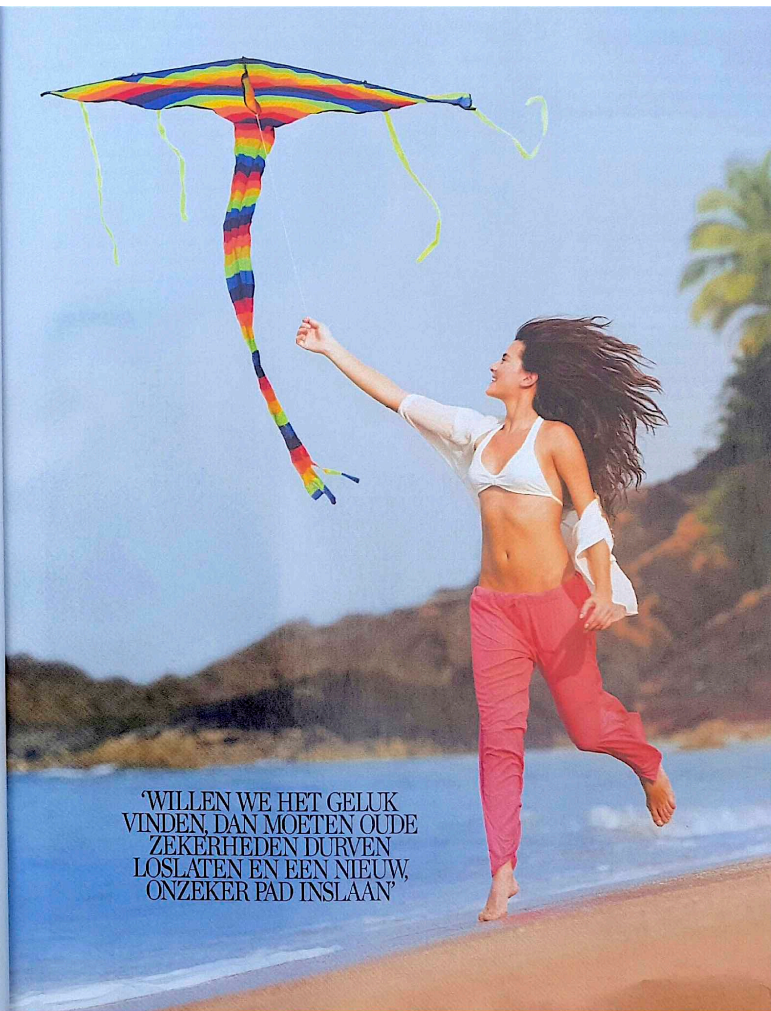
Vriendin Marloes en ik zitten op een terras in Den Haag. We zijn net een maand afgestudeerd en het leven lacht ons toe. Zij heeft een baan geaccepteerd bij het ministerie van Buitenlandse Zaken, ik ga promoveren. We staan aan het begin van een mooie carrière. Doen we één, maximaal twee jaar goed ons best, dan krijgen we een vast contract, groeien we door binnen de organisatie, en kunnen een huis kopen. Een opknappertje (want beter voor de overwaarde), buiten de stad (want leuker voor de kinderen), met minstens twee slaapkamers (want makkelijker door te verkopen). 'Goed bezig wij', proosten we die dag zelfvoldaan. 'Op het goede

leven.' We zijn begin twintig en hebben het helemaal bedacht.

LEVEN OP CRUISE CONTROL

Ik ben mijn hele leven vanzelf in dingen gerold. Toen ik cum laude slaagde voor het VWO vond ik de universiteit de meest logische vervolgstap. Toen ik vervolgens afstudeerde met een negen, vond ik het zonde om niet te promoveren. Doen waar ik goed in was, was op een bepaalde manier bevredigend. Het gaf me het gevoel mijn leven in handen te hebben en toe te werken naar een toekomst zonder geld- en carrièrezorgen. Praatte ik met vrienden over de overwaarde

van de huizen die we nog niet hadden of met een hoogleraar over zijn nieuwste onderzoeksbevindingen, dan wist ik altijd precies wat te zeggen. Want 'super zinvol natuurlijk, die overwaarde' en 'zó baanbrekend dat onderzoek'. Wat ik écht voelde of dacht, zei ik bijna nooit hardop. Natuurlijk niet: ik wist het zelf niet eens. Het was alsof ik mezelf een identiteit had aangemeten – een ambitieuze studente, een veelbelovende wetenschapper, een gangmaker – die paste bij mijn 'buitenkant', maar die ver afstand van wie ik in de kern écht was. En dus betrapte ik mezelf steeds vaker op gedachten als: hoe is het mogelijk dat ik het op papier



'WILLEN WE HET GEUK VINDEN, DAN MOETEN OUDE ZEKERHEDEN DURVEN LOSLATEN EN EEN NIEUW, ONZEKER PAD INSLAAN'

20

6 VOORWAARDEN VOOR GEUK

Volgens coach en schrijver Jan Jaap Hoeckel is een gelukkiger leven voor iedereen haalbaar als aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- 1 Bewustzijn.** Word je bewust van de manier waarop je in het leven staat. Welke (onbewuste) overtuigingen heb je en hoe bepalen die overtuigingen je keuzes?
- 2 Verantwoordelijkheid nemen.** Realiseer je dat jij, en niemand anders, verantwoordelijk bent voor je geluk.
- 3 Willen.** Denk na over wat voor jou belangrijk is, over wat jij écht zou willen in het leven.
- 4 Moed.** Verzamel de moed die je nodig hebt om ervoor te gaan. Laat oude zekerheden los en sla een nieuw, onzeker pad in.
- 5 Bouw negativiteit af.** Gedachten als: het lukt me toch niet of daar ben ik niet sterk genoeg voor zijn vervelend en brengen ons geen stap dicht bij een gelukkiger leven.
- 6 Vertrouwen.** Vertrouw erop dat een gelukkiger leven ook voor jou haalbaar is en dat angst en twijfel geen redenen zijn om de zoektocht uit de weg te gaan.

van een huis verstandig is, dat het inslaan van een andere weg na je studie 'zonde van je studie' is en dat het hebben van een CV-gat een professionele ramp is. En dus sloot de weg die ik insloeg precies aan bij wat ik kende, en tot op zekere hoogte, geloofde. Dat ik daar uiteindelijk niet gelukkig van werd, is niet gek, als we Jan Jaaps definitie van 'geluk' mogen geloven: geluk is het besef dat je knoppen hebt en dat je in staat bent ze te bedienen. Ik bediende helemaal niks: ik leefde op cruise control.

ZELF KEUZES MAKEN

Mijn omslagpunt kwam vlak na mijn afstuderen. Een paar weken nadat vriendin Marloes en ik proosten op de toekomst, liep ik een zeldzaam virus op. Ik belandde in een rolstoel en lag bijna twee jaar lang knock-out bij mijn ouders op de bank. Terwijl mijn vriendinnen gingen werken, samenwonen en mooie reizen maakten, 'leefde' ik via YouTube. Ik cruiseerde met motorrijders over highway 1 in Californië, sprong parachute in de Grand Canyon en surfte in Sydney. Het verlangen dat ik voelde om daar ook écht te zijn

'BIJ ALLES WAT WE VAN ONZE OUDERS HEBBEN GELEERD, MOETEN WE ONS AFVRAGEN: IS DAT ECHT ZO? IS DAT OOK MIJN WAARHEID?'

– om te beleven, te leven, los te breken – was groter dan ieder ander verlangen dat ik ooit had gevoeld. En dus pakte ik na mijn herstel mijn koffers en begon ik een nieuw, internationaal leven. Ik deed een studie Screenwriting in Los Angeles, bracht mijn weekenden door op het strand en vierde mijn verjaardagen in Las Vegas en San Diego. Een levenswijze die achteraf gezien net zo weinig te maken had met de échte Manon als 'Manon de veelbelovende wetenschapper', maar die me wel heel veel leerde over mezelf. Dat ik dol ben op het leven in de grote stad, bijvoorbeeld. Dat ik veel introvert ben dan ik altijd dacht. Dat ik schrijvend mijn brood wil verdienen. Dat er vijfhonderd dingen zijn die ik liever doe voor

mijn vijfendertigste dan het afsluiten van een hypotheek. Inzichten die, zo ver weg van alles wat ik kende, bijna als vanzelf kwamen. Omdat ik werd geconfronteerd met andere wereldbeelden, omdat ik zonder de aanwezigheid van mijn familie en vrienden keer op keer werd gedwongen mijn eigen keuzes te maken. En dus legde ik, zonder dat ik het destijds in de gaten had, in die gekke, wilde periode de basis voor een leven dat wel past, dat wel 'Manon' is.

PERSOONLIJKE ZOEKTOCHT

Dat leven speelt zich sinds drie jaar af in Berlijn, de stad waar ik niet alleen mezelf, maar ook mijn geluk heb gevonden. Ik woon in een prach-

'IK HEB ALTIJD GEDACHT DAT IN HET BUITENLAND WONEN HET VOLMAAKTE GEUK ZOU ZIJN'

Swantje (38): 'Ik heb al tijd een tijd in het buitenland willen wonen, maar op de één of andere manier kwam het er nooit van. Er was altijd een relatie, een baan, een nieuw huis dat roet in het gooid. Toen drie goede vriendinnen van me rond hun vijfendertigste besloten dat het 'allemaal anders' moest en er wel voor gingen, besloot ik ook, nu ga ik ook. Ik keegde mijn baan op en kocht een enkele reis Nieuw-Zeeland, waar ik verschillende soorten vrijwilligerswerk deed. Ik plantte bomen in een bedreigd regenwoud, jaagde kuddes schapen over verlaten landwegen en hielp een oude boer bij het opruimen van zijn nieuwe camper. Het was een ontzettend leerzame periode, maar na een paar maanden voelde ik me eenzaam. Ik heb altijd gedacht dat in het buitenland wonen het volmaakte geluk zou zijn, maar ik realiseerde me in Nieuw-Zeeland juist dat ik dat thuis al gevonden had. Op een bepaalde manier is dat natuurlijk de ultieme ironie, stel dat je op je tachtigste denkt: dit leven was het niet helemaal, terwijl het dat dus wel was. Ik denk dat we onze dromen zoveel mogelijk moeten nagen, ongeacht de uitkomst. Onze favoriete thee vinden we toch ook door zoveel mogelijk smaken te proeven? Volgens mij werkt dat met het leven net zo.'



tig Altbau studio-appartement uit de jaren '10, dat ik heb ingericht met rommelmarkt vondsten en meubels van mijn Duitse oma. In de wintermaanden kruip ik met mijn vrienden op de bank en spelen we Cards of Humanity, in de zomermaanden kan ik op het meer achter mijn huis en barbecue ik in mijn voortuin (die, toegegeven, meer weg heeft van een jungle dan van een tuin). Het is een 'klein' en eenvoudig leven, maar het is precies zoals het moet zijn. Van de

'MIJN LEVEN IS 'KLEIN' EN EENVOUDIG MAAR HET IS PRECIES ZOALS HET MOET ZIJN'

bloempot in mijn woonkamer, tot de vrienden met wie ik me omring, tot mijn werk als copywriter en journalist: ik ben er niet ingerd, ik heb er bewust voor gekozen. 'Gaan we altijd maar met de stroom mee zonder

ons af te vragen wat we zelf eigenlijk willen, dan gaan we het geluk niet vinden', concludeert Jan Jaap. 'En weten we wat we willen, dan hebben we een flinke portie moed nodig om daar ook echt voor te gaan. We moeten oude zekerheden durven loslaten en een nieuw, onzeker pad inslaan.' En dat pad, dat hoeft echt niet zo radicaal te zijn als het mijne. Heb je kinderen om rekening mee te houden of ouders voor wie je zorgt dan is alleen de wereld over reizen waarschijnlijk niet het meest sociale idee. Niet het meest sociale, en ook niet per se het meest zinvolle, want de zoektocht naar geluk is net zo persoonlijk als geluk zelf. Wat ik heb geleerd van mijn eigen pad, is dat geluk in veel meer soorten en maten komt dan we vaak denken. Had Marloes die bewuste middag op het terras het leven geschilderd dat ik nu leef, zou ik ongetwijfeld hebben gezegd: 'Ooh nee, dat is niks voor mij. Huren op mijn dertigste? Zonde van het geld. Freelancen? Veel te onzeker. Een studio? Te klein.' Allemaal legitieme denkbeelden, maar gewoon niet mijn denkbeelden. Dat besef is geluk voor mij.

'IK HEB NOOIT EEN ECHTE PASSIE GEHAD'

Bea (41): 'Ik kan echt jaloers zijn op mensen met passies. Van die mensen die helemaal opgaan in het boek dat ze schrijven of dingen zeggen als: 'Ik werk nog even lekker door, ik zit er niet zo heerlijk in'. Ik heb dat nooit gehad. Volgens mijn moeder schreef ik als kind kind al in vriendinnenboekjes: 'Ik wil later worden: vrolijk! Na mijn universiteit heb ik verschillende carrières uitprobeerde, ik heb als Sales Manager gewerkt bij een grote bank, heb de PR gedaan voor een productiebedrijf en heb zelfs een tijd als visagiste gewerkt, maar écht blij werd ik van geen enkele baan. Toen mijn man een jaar geleden voor zijn werk naar Groningen moest, besloten we naar het noorden te verhuizen. Ik zag er als een berg tegenop, maar achteraf gezien is het het beste wat me had kunnen overkomen. Op die oude boerderij die we huren, is altijd wat te doen. Er moet geploegd of gemaaid worden, fruit geplukt of met de honden gewandeld worden. Ik geniet enorm van het leven buiten. Laatst zaten mijn man en ik samen in de appelboom – hij op de ene tak, ik op de andere – appels te gooien in de rieten manden op de grond. Ik genoot volop, meer dan ik in lange tijd had gedaan. Ik begin te begrijpen dat ik wel degelijk passies heb, maar dat die passies gewoon minder professioneel van aard zijn dan ik altijd dacht. Misschien heb ik wel een passie voor het leven, of voor de natuur. Ik ga de komende jaren gebruiken om dat verder uit te zoeken.'

WINNEN

We geven vijf exemplaren van het boek 'Achter elk gelukkig leven staat een overvolle klink' van Jan Jaap Hoeckel weg, door hem gesigneerd en voorzien van een persoonlijke boodschap. Wil je kans maken? Kijk op happyinshape.nl

5x KANS!

ACHTER ELK GEKLUKKIG LEVEN STAAT EEN OVERVOLLE KLIKKO