

Kun je leren gelukkig te zijn?

De hedendaagse mens is almaar meer bezig met de vraag hoe hij zich gelukkig kan voelen. Geluk leren blijkt echter niet zo eenvoudig als het misschien lijkt.

Christof BOUWERAERTS

Tallose boeken beweren ons te leren hoe we gelukkiger kunnen worden. Kun je het geluk echter wel leren? We vroegen het aan salesiaan en moraaltheoloog aan de KU Leuven Roger Burggraeve en aan psychologe Elke Smeets, directeur opleidingen bij Allegre in België en gastdocente aan Maastricht University. Van haar en Madelon Peters' hand verscheen onlangs bij uitgeverij Nieuwezijds *Geluk en optimisme*. Een bewezen werkzaam programma op basis van positieve psychologie.

–Wat betekent ‘geluk’ eigenlijk?

Elke Smeets • Geluk kan op diverse manieren worden gedefinieerd. Reeds in de oudheid bestond het onderscheid tussen hedonistisch en eudaimonisch geluk. In die eerste benadering staat onmiddellijk genot centraal. Het eudaimonisme onderstreepte daartegen het belang van zin in je leven, bijvoorbeeld door bij te dragen aan een betere samenleving.

Roger Burggraeve • Voor de middeleeuwse theoloog Thomas van Aquino bestond geluk dan weer in de genade van het volmaakte schouwen van God. In een dergelijke traditionele benadering heeft ‘geluk’ dus allereerst te maken met ‘gelukken’ in het leven, met het bereiken van een objectief doel.

Pas in de late achttiende en vroege negentiende eeuw treedt met de romantiek het subjectieve geluksgevoel op de voorgrond.

Omdat het individu zichzelf volkomen moest verwezenlijken, werd de nutsvraag naar wat bijdraagt tot mijn geluksgevoel almaar belangrijker.

–Zijn we meer bezig met ons geluk dan vorige generaties?

Roger Burggraeve • Historisch deed die gerichtheid op het geluksgevoel zich het eerst voor in de burgerij. Kortom, bij mensen die de tijd en de luxe hadden om zich dergelijke vragen te stellen. Door de toegenomen welvaart verspreidde het fenomeen zich. **Elke Smeets** • Sociale media confronteren ons voortdurend met inspirerende quotes en foto's van blije mensen. Dat geeft ons het beeld dat we iets verkeerd doen als we ons niet voortdurend goed voelen.

–Doen we er dan wel goed aan om zo intens bezig te zijn met ons geluk?

Elke Smeets • Geluk najagen leidt vaak net tot een sterker onbehagen. Bovendien heb je je eigen geluksgevoel nooit volledig in de hand. Allerlei factoren dragen er immers toe bij, daarbij ook onze genen. Volgens mij komt het er net op aan minder te vechten tegen de stormen van het leven en ruimte te maken voor wat we voelen. Of dat nu positieve of negatieve gevoelens zijn.

Roger Burggraeve • De Weense psychiater Viktor Frankl ontdekte in de concentratiekampen tijdens de Tweede Wereldoorlog dat geluk veeleer een neveneffect



Werken aan je geluk betekent ook je bewust worden van je houding in het leven. © Image Select

is van het hebben van een doel in je leven. In plaats van te zoeken naar middelen die een geluksgevoel veroorzaken, zag hij in dat je pas gelukkig kunt worden wanneer je een reden tot geluk hebt. Die reden kies je niet altijd in het wilde weg, maar verschijnt soms als een ethisch appel. Moeder Teresa vroeg zich niet af of ze gelukkiger zou worden toen ze haar roeping vond om straatkinderen bij te staan. De ellende nam ze op de koop toe.

–Wat moeten we dan wel doen?

Roger Burggraeve • We moeten mensen weer zin leren ontdekken in hun leven. De Kerk heeft daarin een actieve rol te spelen. Als christenen geloven we dat wat er ook gebeurt, er steeds perspectief is, al zien we het niet meteen klaar. Daarnaast biedt het geloof ons ook een manier om de zorgen van het leven toe te vertrouwen, zonder ons te ontslaan van onze eigen verantwoordelijkheid.

Elke Smeets • Ondanks alle kanttekening toont wetenschappelijk onderzoek aan dat je wel degelijk iets kunt doen om gelukkiger door het leven te gaan. Daarbij gaat het dan allereerst om je houding in het leven. Door onze evolutie zijn we immers sterk geneigd ons blind te staren op het negatieve. Dat is onze beruchte reflex om te vechten, te vluchten of te bevriezen wanneer het moeilijk wordt. Het komt er dan ook vooral op aan je van die neiging bewust te worden en te kiezen voor een andere houding. Zelfcompassie is daarbij wezenlijk. Verwar die echter niet met wat we doorgaans zelfmedelijden noemen. Het gaat erom dat je leert met meer inzicht en mildheid naar jezelf te kijken. Dat vraagt oefening en geduld.

–Kan de positieve psychologie ons daarbij helpen?

Roger Burggraeve • Die benadering ontstond als tegenreactie op de eenzijdige aandacht van eerdere generaties psychologen voor ziektebeelden. Ook de gezonde mens moest worden bestudeerd. Op zich is dat een zinvolle benadering. Die gezonde mens blijkt echter niet altijd zo gezond. De Franse filosoof Paul Ricoeur zei dan ook dat de vraag naar geluk pas ontstaat door tegenslag, on-geluk.

Elke Smeets • Al te vaak wordt positieve psychologie verward met oppervlakkig positief denken. Optimisme gaat echter over een omvattende levenshouding die je net in staat stelt om ook tegenslagen en pijn een plaats te geven. Die horen immers bij het leven. Dat vraagt tijd en geduld, maar het werkt. Zo zorgde het programma dat ik ontwikkelde bij chronische pijnpatiënten alvast voor een afname in depressieve gevoelens en een toename in geluk.

Advertentie

Dementie beleef je niet alleen

Wanneer dementie in je leven komt, beleef je het niet alleen. Veel zorg en aandacht gaan naar de persoon met dementie. Maar even belangrijk is de zorg en bekommernis voor de mantelzorgers en andere naasten.

Als je bedenkt dat Vlaanderen vandaag zo'n 122.000 personen met dementie telt, dan kunnen we terecht zeggen dat veel mensen dementie 'samen' beleven.

Alzheimer Liga Vlaanderen ondersteunt betrokkenen van personen met dementie. De Liga is gekend voor haar Familiegroepen (Jong)Dementie. Daarnaast bevordert zij wetenschappelijk onderzoek en biedt zij hulp, informatie en een luisterend oor (0800 15 225). Ook organiseert zij de Werelddag Dementie, die dit jaar op donderdag 21 september 2017 zal doorgaan. Info: www.alzheimerliga.be.



Laat ons samen dementie draagbaar maken!
Vergeet onze naasten met dementie niet en help ons hen te ondersteunen.

Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout • Tel.: 014 43 50 60 •
Alzheimer Phone National: gratis luister- & infolijn 0800 15 225 •
Giften: BE87 3101 0355 8094 • secretariaat@alzheimerliga.be • www.alzheimerliga.be •
www.jongdementie.info • www.omgaanmetdementie.be

Vacature

VACATURE

Het christelijke opinieweekblad **TERTIO** is op zoek naar een

FULLTIME REDACTEUR (M/V)

voor onmiddellijke indiensttreding.

Profiel:

- ✓ vertrouwd met politieke en sociaaleconomische actualiteit in eigen land
- ✓ brede interesse voor Europese en buitenlandse actualiteit
- ✓ alsook voor kerkelijke en religieuze berichtgeving
- ✓ christelijk bewogen en kerkelijk betrokken

De kandidaat is bereid mee te werken in een klein, geëngageerd team. Journalistieke ervaring, bij voorkeur in de geschreven media, is een pluspunt. Verloning volgens barema, met extralegale voordelen.

Stuur uw motivatiebrief met curriculum vitae en eventuele journalistieke publicaties tegen uiterlijk 31 augustus naar:

emmanuel.vanlierde@tertio.be

Voor meer informatie kunt u eveneens op dat emailadres terecht.