

Studiedag van Ypsilon over GELUK op zaterdag 11 oktober 2014 in de Zeeuwse Bibliotheek Middelburg. Studieleider Jan van Blarikom, psycholoog (en voorzitter Raad van bestuur Zeeuwse Gronden).

### Samenvatting.

Na het kennismakingsrondje deelt Jan van Blarikom zijn cursusboek GELUK uit aan de deelnemers. Deze dag zal meer het karakter hebben van een gesprek dan van een hoorcollege. De cursus is gebaseerd op 20 jaar ervaring en onderzoek vanuit de Positieve Psychologie. Uit de totale cursus komen vandaag aan de orde:

-I. Wat is geluk?

-II. Gewoonten die geluk bevorderen of belemmeren.

-III. Doelen.

I. GELUK en pech kunnen je bij toeval overkomen. In Amerika heeft happiness een andere betekenis: het wordt gezien als fundamenteel recht. En dat houdt de opdracht in om de omstandigheden te optimaliseren die geluk mogelijk maken. Goed te bedenken dat onderzoek uitwijst dat omstandigheden slechts voor 10% bepalend zijn voor geluk. Geluk hangt vooral af van wat je met de omstandigheden doet. En ons doen en laten worden sterk bepaald door factoren als aanleg, gewoonten en doelen die we ons stellen.

### Leeftijd

-Ervaringen van vóór ons 28<sup>ste</sup> jaar zijn erg belangrijk voor hoe we in het leven staan. En dat geldt ook voor de gewoontevorming (zie verderop).

-De adolescentie is in vele opzichten de meest delicate periode.

-Hoe ouder je wordt hoe gelukkiger. Dat geldt vanaf je 50<sup>ste</sup>, met het hoogtepunt tussen je 60 en 70<sup>ste</sup>. Het besef dat je leven eindig is, stimuleert tot een zorgvuldige manier van leven en dat levert geluk op.

### Emoties

-Positieve emoties roepen een gelukservaring op. Dat geldt in sterke mate voor plezier, interesse en dankbaarheid. Zij verruimen onze blik en zijn brandstof en bouwstenen voor ons leven.

-Negatieve emoties zoals angst en woede kunnen ook mobiliserend werken, en zijn zinvol indien ze aanzetten tot een concrete actie om een omstandigheid of een gewoonte te veranderen.

Opdracht: schrijf op welke de 3 meest positieve emoties in jouw leven zijn. De reacties van de deelnemers bleken zeer divers te zijn. Zo bleken liefde, vreugde, dankbaarheid, verwondering, ruimte ervaring, nieuwsgierigheid, geloof, hoop, verbondenheid, stilte en warmte bij een van de deelnemers bovenaan te staan.

## II. Gewoonten.

Een goed leven staat of valt met goede gewoonten. Slechte gewoonten leiden tot een slecht leven. Gewoonten maken allerhande denkwerk overbodig en dat geeft je tijd om zinvolle dingen te doen. Maak er een gewoonte van om dingen te doen die positieve emoties opleveren. Nieuwe gewoonten moet je jezelf bewust aanleren, want “spontaan” blijf je in je oude gewoonte hangen. Het helpt als je concrete eerste stapjes zet (medicijnen alvast naast je bord leggen), of afspraken met anderen maakt (altijd samen zwemmen op ...).

Een slechte gewoonte blijft in stand door een onhandige denkgewoonte. Die levert negatieve emotie op en vervolgens de neiging om meer van hetzelfde te gaan doen. Voorbeeld: almaar harder en meer werken omdat het werk niet afkomt. Hoe kom je uit die vicieuze cirkel? We weten dat het beter is om hard werken af te wisselen met rust (Nietsche/Joke Hermsen: verveling is de voorbereiding op creativiteit). Opstapje om tot verandering te komen is om je het volgende voor te stellen: als ik het wel doe, word ik daar gelukkiger van? (Wij kunnen ons dat voorstellen; onze familieleden die kwetsbaar zijn voor psychose hebben moeite om zich iets voor te stellen en hebben daarom begeleiding nodig om tot de gewenste gewoonten te komen).

Opdracht: 1. Van welke gewoonte heb ik last; welke nieuwe oplossing wil ik graag toepassen? 2. Welke nieuwe gewoonte wil ik graag in mijn leven aanleren? Bij de bespreking van de antwoorden van de deelnemers bleek dat het zetten van een eerste concrete(!) stap doorslaggevend is (telefoon thuislaten als ik ..; voornemen meteen in mijn agenda zetten; tandpasta op nachtkastje leggen). De neiging bestaat om het bij een vaag voornemen/ verlangen te laten dat blijft zeuren (en daar wordt een mens niet gelukkig van). Remedie: doen! Geluk is actief bezig zijn.

## III. Doelen.

Doelen hebben maakt ons gelukkig; een doel behálen geeft slechts kort voldoening. Intrinsieke doelen werken sterker dan extrinsieke; vergelijk iemand die geniet van zijn werk met iemand die alleen werkt voor de beloning. Vrijwilligerswerk geeft als regel rechtstreeks voldoening, betaald werk is voor velen een verplichting (“Hoe lang moet jij nog?”).

Doelen hebben maakt ons gelukkig doordat doelen je vooruit doen kijken. Omkijken doet ons veranderen in een zoutpilaar, aldus een verhaal in het Oude Testament dat dezelfde strekking heeft als de Griekse mythe over Eurydice en Orpheus.

Opdracht: Wat zou je nog wel eens willen? Voorwaarde hierbij is: niet omkijken. (Eventueel hulpmiddeltje: op wie ben je jaloers?).

Er was op deze studiedag geen tijd meer om dit onderdeel verder te behandelen. Deze opdracht –en andere uit het boek GELUK- beschouwen we als huiswerk.

De deelnemers spraken hun waardering uit voor de ontspannen en levendige sfeer en voor de intensieve en leerzame inhoud van deze studiedag.

