

‘Ongelukkig zijn, kan je afleren’

De cijfers van de consumptie van antidepressiva en andere pillen liegen er niet om. We zijn met z'n allen kennelijk niet echt gelukkig. Nochtans hoeft dat helemaal niet zo te zijn, vindt psychologe Ineke Van Lint. ‘Geluk is niet iets wat je overkomt’, zegt zij. ‘Het is een bewuste keuze en iets waar je moet aan werken. Dag na dag.’



Hoe je dat moet doen, beschrijft Ineke Van Lint in haar nieuwe boek ‘Kies voor je geluk’. Zij gaat ervan uit dat persoonlijk geluk gebaseerd is op vier fundamentele, namelijk een mentale, emotionele, fysieke en spirituele component. Die kan je gestaag opbouwen tot vier stevige muren die samen het huis van je geluk vormen. Het klinkt wellicht new age-achtig, maar in haar boek gaat Van Lint er behoorlijk praktisch tegenaan. Aan de hand van voorbeelden en dagelijkse oefeningen legt ze uit dat geluk een keuze is en hoe je dat zelf kunt creëren. Het is een echt doeboek dat je gemotiveerd leert hoe je je leven en dus je geluk in eigen handen kunt nemen, elk op zijn tempo. En kennelijk is er behoefte aan. Nooit eerder werden er in ons land zoveel pillen geslikt die het gevoel van ontevredenheid met het leven moeten dempen, nooit eerder werd er zoveel beroep gedaan op professionele hulpverlening, nooit eerder ook stonden winkels zo vol boeken die mensen daar willen bij helpen. ‘Maar worden die boeken ook gebruikt?’, is de vraag die Van Lint zich stelt. ‘Men gaat er te gemakkelijk van uit dat geluk van buitenaf moet komen. Is

men ongelukkig, dan zoekt men geen oplossing ten gronde, maar vraagt men de huisarts om een pilletje. Of men verwacht de gelukservaring van een nieuw lief, een nieuwe auto, een verre reis, een nieuw interieur. Zo werkt het niet. Dat zijn tijdelijke lapmiddelen die je gelukservaring niet ten gronde beïnvloeden en je achteraf dikwijls nog ongelukkiger achterlaten dan je al was. In het beste geval geeft het je een tijdelijke kick. Wil je écht gelukkig worden, dan moet je er iets voor doen.’

We moeten vooral ontdekken wat we van geluk verwachten, stel je. Wat is voor ons geluk en wat kunnen we eraan doen?

INEKE VAN LINT: Het grote probleem is dat velen niet precies weten wat ze willen en niet eens weten hoe geluk echt voelt. Ze zijn zo gewoon aan die staat van onge-

” **Wie ongelukkig is vraagt de huisarts om een pilletje, maar dat is uiteraard geen oplossing**

lukkig zijn, dat ze er blijven in functioneren, jaren na elkaar, tot misschien de stoppen ooit eens doorslaan. Ze maken zichzelf wijs dat hun gelukservaring van anderen afhangt - hun partner, hun kinderen, hun collega's - en dat het dus onbegonnen werk is om dat te veranderen. Ze voelen het leven wringen, voelen zich onbehaaglijk en zelfs ronduit ontevreden, maar slagen er maar niet in de vinger te leggen op wat hen mankeert. Wat ze in hun leven echt missen. Hun leven is nu eenmaal wat het is, aan die situatie kan niets worden veranderd: ze hebben geen keuze, is de redenering. Dat is een fundamentele fout. Je hebt altijd de keuze om of te veranderen, of te leren de situatie op een positieve manier te ervaren en te aanvaarden. Stop met je eigen gemis af te wentelen op een ander en stop al helemaal met je pogingen om gelukkiger te worden door anderen te willen veranderen. Vorige week nog zei iemand mij dat het moeilijk is om met mij om te gaan. ‘Jij bent altijd optimis-

tisch en enthousiast’, zei ze. ‘En dan kijk ik naar mezelf en voel ik me als verlamd.’ Dat is nergens voor nodig. Meer zelfs: dat is een al te makkelijke reactie die je net verhindert er zelf iets aan te doen. Veel mensen wentelen zich onbewust in hun ongeluk. Ze houden eraan vast omdat het hen vertrouwd is. Ze voelen zich erin thuis, hoe contradictorisch dat gezien hun gevoel van onvrede ook mag klinken. Neem het voorbeeld van een vrouw die telkens weer op mannen valt die haar na verloop van tijd mishandelen. Dat hervallen in een vertrouwd patroon wijst erop dat die vrouw elke keer weer teruggrijpt naar iets wat ze kent, wat haar vertrouwd is, hoe negatief het telkens ook uitpakt. Een man die lief en begrijpend is, jaagt haar misschien onwillekeurig angst aan omdat ze dat

niet kent. Omdat ze denkt zoiets niet waard te zijn. Omdat zo'n houding haar confronteert met innerlijke twijfels. Zo'n barrière doorbreken, kan een eerste stap naar geluk zijn. En mijn methode kan daarbij een goede basis vormen.

Is dat beeld van vier muren meer dan een concept?

Het kan een bruikbaar conceptueel beeld oproepen, maar de vier componenten zijn zo fundamenteel dat ze het pure concept overstijgen. Ik heb dat niet zomaar bedacht, kwestie van een kant-en-klaar receptje af te leveren. Nee, deze aanpak is gebaseerd op eigen ervaring. Ik ben, zonder mijn opvoeders iets te willen verwijten, opgevoed met een donkere visie op het leven. Het leven was, zo werd me voorgehouden, hard werken zonder er veel voor in de plaats te krijgen. Je moest vooral geen hoge verwachtingen hebben, vooral niet opvallen, niemand vertrouwen en braaf vasthouden aan het plaatsje dat je door het grillige lot werd toegewezen. Ik

was dan ook een bijwijlen zwaar-moedig kind. Beetje bij beetje stelde ik me vragen bij die visie. Was het echt maar dat? Was het leven echt zo uitzichtloos? Had het dan geen zin dromen te koesteren en te hopen op een mooie toekomst? Worden we echt geboren om ongelukkig te zijn en wat is dat eigenlijk, dat kennelijk zo duistere leven? Waarom leven wij en waarom moeten we daarbij afzien? Die zoektocht heeft jaren aangeslept. Ook nog toen ik al volwassen was, gehuwd en moeder van prachtige kinderen, wonend in een villa met op de oprit twee auto's. Ook toen was ik niet gelukkig. Ik sleepte mij, net als zovelen, de dagen door. Ik bleef zoeken omdat ik instinctief voelde dat het niet klopte. Op een bepaald moment woonde ik in Afrika, waar mijn man een belangrijke baan had. We woonden in een villa en ik beschikte over voldoende bedienden om niets meer te moeten doen. Net als mijn westerse vriendinnen. Maar denk je dat we ons als prinsessen voelden? Op de koffie vertelden mijn vriendinnen niet hoe gelukkig ze wel waren, maar klaagden ze urenlang over ‘hun personeel’. Ik zat erbij en dacht: ‘Jongens toch, waarom zijn we niet dolblij met wat we hebben maar zit-

ten we erover te klagen?’ Terwijl die bedienden in arme wijken woonden waar ik wél echte levensvreugde zag. Dat deed mij beseffen dat geluk niets heeft te maken met bezit, noch met wie er in je leven is, maar in de eerste plaats een keuze is. Geluk is iets wat je maakt. Wat je opbouwt. Net als muren. En heb je voor het bouwen van muren stenen en mortel nodig, om geluk op te bouwen moet je gebruik maken van de juiste mentale, emotionele, fysieke en spirituele bouwstenen. Bewustzijn is de mortel die alles bindt.

Welke zijn de specifieke eigenschappen van die componenten?

Je begint met de mentale muur: welke gedachten maken je gelukkig? De tweede, emotionele muur draait om omgaan met gevoelens. De derde, fysieke muur peilt naar wat je daadwerkelijk doet om gelukkig te zijn. De spirituele muur verbreedt de invalshoek van de manier waarop je naar de dingen kijkt. Die elementen worden in het boek uitgewerkt tot één in elkaar passend model dat iedereen in zijn of haar leven kan integreren. ‘Het is artificieel, je maakt jezelf wat wijs’, wordt me soms gezegd. Maar laat mij die vraag omkeren: wie zegt dat jouw ongelukkige leventje niet artifici-



Ineke Van Lint: ‘Veel mensen wentelen zich onbewust in hun ongeluk.’

eel is? Wat is er zoveel echter aan het leiden van een lastig, miserabel en ongelukkig leven dan wel te kiezen voor een gelukkig bestaan? Ongelukkig zijn is vooral een gevolg van conditionering. Waarom zou je dat niet mogen omkeren? Een van mijn oogopeners was het werk van de Oostenrijkse psychiater en neuroloog Viktor Frankl, die zelfs in de diepste ellende van de nazi-vernietigingskampen altijd nog een manier vond om in het leven te blijven geloven. Als die man dat kon, wat zou ik dan klagen? Veel heeft te maken met de manier waarop je tegen de dingen aankijkt en de moed vindt dat op een andere manier te doen, te breken met de manier die je in je opvoeding werd voorgehouden en je werd opgedrongen door negatieve levenservaringen. De oefeningen in mijn boek helpen om het leven positief te benaderen. Een belangrijke stap is het opgeven van het streven naar het grote ge-

prikkels: geweld, natuurrampen, oorlogen, misdaden die aan de andere kant van de wereld werden gepleegd. Ik heb daaraan geen boodschap. En het maakt mij niet wereldvreemd, want van het belangrijkste nieuws blijf ik wel op de hoogte. De energie die ik niet verspil aan het verwerken van al die overbodige negatieve informatie, investeer ik liever in het gelukkiger maken van mensen om me heen. En in het koesteren van positieve gedachten. **Ongelukkig zijn hangt dikwijls samen met vroegere ervaringen. Ook daarvan moet je afstand kunnen doen, stel je.**

Ook dat heeft weer alles te maken met bewustzijn. Met het leven recht in de ogen durven en kunnen kijken, want je kunt zo'n oud zeer pas loslaten als je je daar bewust van bent. Pas dan kan je loslaten en het veelal negatieve gedrag of denken dat daarmee gepaard gaat, veranderen. Waarom drink je? Waarom

risch, pijn hoort bij gelukkig zijn. Een van de voorwaarden voor echt geluk is onvoorwaardelijke eerlijkheid tegenover jezelf. Dat wil zeggen dat je ook pijn niet uit de weg gaat. Pas door pijn echt te beleven, kan je die ook verwerken. Tegenwoordig geeft men mensen pillen om een rouwproces door te komen, hoe kan men dat dan ooit nog verwerken? Onlangs overleed mijn vader. Uiteraard heeft mij dat veel verdriet gedaan en heb ik tijd nodig om dat te verwerken en los te laten. Maar door het als een volwaardige emotie te zien en het verdriet ten volle te beleven, kan ik het laten oplossen in het geheel van mijn leven. Waarom heeft men het zo moeilijk met loslaten? Met op een andere manier leren kijken? Net zoals ons wereldbeeld, bepaald als het is door de media, niet meer overeenkomt met de werkelijkheid. Iedereen moet mooi zijn en de ideale maten hebben, iedereen heeft de meest fantastische seks, iedereen is succesvol. Beantwoord je daar niet aan, dan ben je een loser. De werkelijkheid is anders. Wil je gelukkig zijn, leer dat te aanvaarden en er op een nieuwe manier naar kijken. En laat je niet meer indoctrineren, noch door je verleden, noch door de media, noch door de verwachtingen die anderen in je stellen.

Velen zullen het moeilijker hebben met je vierde muur: het spirituele aspect. Kan men geen gelukshuis bouwen met drie muren?

Dat is een goeie vraag, maar ik denk het niet. Dat spirituele aspect is een brede term die iedereen voor zichzelf kan invullen. Noem het God, of de bron, of hoe dan ook. Voor mij is het de energie van het leven. En het vormt de brug met de anderen. Door je bewust te worden en te blijven van dat spirituele aspect vermijd je dat je streven naar geluk verglijdt naar vlak egoïsme of egocentrisme. Net als de notie van dankbaarheid, waarover dikwijls meewarig wordt gedaan, maar een efficiënte manier is om je verbondenheid met het universum om je heen te bevestigen. Geïsoleerd gelukkig zijn, is volgens mij niet mogelijk.

Dankbaarheid herinnert aan die band met alles. Het ankert je in het nu. Het kan zelfs helpen om een negatieve ervaring positief om te buigen.

Betiteln sommigen dit niet als hope-loos naïef?

(lacht) Geregeld! Maar of het minder naïef is dan op een negatieve en ongelukkige manier door het leven gaan en er van uit te gaan dat het nu eenmaal zo hoort? Mensen voelen zich ongelukkig door opvoeding, vroegere ervaringen, jarenlange conditionering. Hun denken werd daar volledig door bepaald en is dus per definitie beperkt. Het leven móet wel *shit* zijn, want zo is het hen geleerd. Maar is dat waar? En waarom zou die conditionering doorbreken, naïever zijn dan blijven geloven in een negatieve wereld en verdrinken in sombere gevoelens en gedachten? In uitzichtloze ontevredenheid en verdrongen dromen? In passief en ontevreden wachten tot het troosteloze einde? Waarom zou je pas op je sterfbed tot de slotsom moeten komen dat je je eigen leven niet heb geleid, je eigen pad niet hebt gevonden en gevolgd? Dat moet vreselijk zijn, toch? Dat betekent niet dat ik nooit eens de moed laat zakken. Maar ik ben gewapend om daar weer uit op te stijgen, de emotie te doorleven en er dan op een andere manier naar te kijken. En iedereen kan dat, maar in het begin is het een kwestie van volhouden en eerlijk zijn met jezelf. Wie deze methode hanteert, kan daar in slagen. Mijn beste garantie is dat ik deze methode heb ontwikkeld om mijzelf te helpen. En ik ben er alleszins beter van geworden!

Tekst: Dominique Tracht

„Ga pijn niet uit de weg, pas door pijn te beleven kan je die ook verwerken

lijk. Altijd per se gelijk willen hebben, is een streven van het ego. Een zoeken naar aandacht. Leer je er afstand van te doen, dan pas ontdek je hoeveel energie en tijd je daarin steekt. Veel mensen hebben het daar behoorlijk moeilijk mee ondervind ik steevast, omdat het je in het begin het gevoel geeft dat je controle verliest. Niets is minder waar. En het heeft ook niets te maken met al dan niet gelijk hebben. Misschien heb je wel gelijk, maar is het daarom nodig om de arena in te stappen en dat met verbaal geweld ook af te dwingen? Dat leren loslaten is de eerste stap naar innerlijke rust, een essentiële bouwsteen van geluk. In mijn geval was het zelfs een zeer essentiële. Vandaar dat ik een zuinige gebruiker ben van de media. Televisie kijk ik zelden, kranten blader ik zelden door en aan nieuwswebsites heb ik geen boodschap. Daardoor vermijd ik overbodige negatieve

duw je mensen weg als ze te dicht bij je hart komen? Waarom slik je liever pillen dan te investeren in een beter en bewuster leven? Waarom pot je bezittingen op of hang je ziekelijk aan je kinderen? Al die negatieve zaken moeten een leegte vullen maar slagen daar nooit echt in. Niet op een bevredigende, positieve en constructieve manier. Mensen vermijden die vragen liever en dus raakt op den duur niets opgelost. Tot die kweekgrond van een ongelukkig leven ondergesneeuwd geraakt en je enkel nog met dat gevoel van onvrede en ongeluk overblijft, zonder je nog bewust te zijn van de feitelijke oorzaak. Een slechte relatie probeert men te compenseren met een werkverslaving, een afgesprongen liefde door fanatiek te sporten. Alles om essentiële vragen uit de weg te gaan en de echte pijn niet te moeten voelen. Terwijl, al klinkt dat contradicto-

Info

'Kies voor je geluk', Ineke Van Lint, Standaard Uitgeverij. Winkelprijs: € 19,95
Meer info:
www.enthouasme.info

