



Het is al een tijdje somber weer. Onlangs hoorde ik zelfs dat er al in geen eeuwigheid zo somber was buiten. Ik geloof niet alles wat ik hoor, maar dit geloofde ik wel. Ik mis de zon namelijk al een tijdje. En ik heb zo wat sombere gevoelens en sombere gedachten. Het zal wel zijn dat deze tekst juist nu door mij wordt ingetypt, en niet in de zomermaanden. Maar op dit moment lijkt 'geluk' zoiets overgewaardeerds en zelfs ongezond.

De trigger voor dit artikel is een forum waarop ik vaak tips plaats. Iedere maand verschijnt er een uitnodiging in mijn mailbox om samen met anderen een paar tips te schrijven voor <https://www.therapiepsycholoog.com/forum-tips> of <https://www.relatietherapeuten.net/forum-tips>. De beheerder van de site verzint steeds opnieuw nieuwe thema's. Voor het nieuw jaar 2018 heeft hij een mooi thema bedacht: geluk. Normaal vind ik het schrijven van deze tips een leuke en belangrijke bezigheid, maar deze keer blijft het scherm leeg. Ik merk dat ik geen tips over geluk wil geven. Ik wil tips over gematigde tevredenheid geven. Of over omgaan met iets moeilijks. Iets schrijven over "genoeg" of "gewoon". Ineens lijkt "geluk" over de top te zijn. En ontsnapt mij onderstaande tekst. Hij glipt zo tussen mijn vingers door.

"Streef er niet naar om gelukkig zijn

Zou het kunnen zijn dat 'geluk' een product is geworden dat verkocht moet worden? Dat geluk staat voor de geest zoals een afgetraind killerbody's voor je lichaam. Dat het bereiken van deze overtreffende trap niet eens echt gezond of wenselijk is, maar ons zo wordt voorgespiegeld door reclames. Zoals een gemiddeld lijf met een paar rondingen gezond is. Zo is een gewoon gemiddeld leven met een paar tevreden momenten gezond."

Mijn eigen ruiten inslaan

Wat spannend om dit te typen. En vooral omdat het een gedachten is die privé al wel vaker had. Maar professioneel nog niet eerder deelde. Niet aan het grote publiek althans. Kan een psycholoog/therapeut wel en plein public zoiets verkondigen? Of gooi ik nu mijn eigen ruiten in. Zit ik niet juist in de business van geluk? Doe ik onbedoeld mee met de hype van geluk? Ik geloof het niet. In mijn praktijkruimte vind ik het juist belangrijk om ook het ongeluk te zien en uit te nodigen. Het te doen in mijn

praktijkruimte is wel wat anders dan het te promoten in een artikel. Is dit handig om te doen? Tja, dat is de vraag.

Ik ontdek dat mijn sombere stemming hier niet zoveel van aantrekt, van wat al dan niet verstandig is. En dat herken ik wel. De somberte kan mij wel eens sturen naar destructief gedrag en zo dingen kapot maken die eigenlijk heel hadden moeten blijven. Echter, een beetje roering brengen, een beetje opschudden, me een beetje minder iets aantrekken van iets anders, dat kan ook wel eens nodig zijn. Laat ik gebruik maken van deze positieve kracht van somberte en een risico nemen iets aan de kaak te stellen. Maar voorzichtigheidshalve typ ik er onder, gewoon voor de zekerheid: "Ik weet dat niet. Ik vertel geen waarheid. Ik schrijf wat gedachten flarden op. En deze gedachten kunnen een alternatief zijn." Zo. Mooi ingedekt. Nu durf ik wel.

Veel leermomenten zitten in niet gelukkig zijn

We leren ook van dingen die niet zo goed gaan. Dat er juist in het schijnbaar negatieve, kan een prachtig leermoment schuil gaan. Bijvoorbeeld; boos zijn is nuttig. Boosheid is soms nodig omdat het, mits goed begeleid, jouw grenzen bewaakt. Zelfs boosheid om je heen accepteren kan tot moois leiden. Zo schuilt er achter een boze partner, een niet luisterende jij, aangezien boze mensen vaak belangrijke boodschappen geven die moeilijk te horen zijn in strijd, en wie niet luisteren wil...die kan dat leren. Zou dan in dit geval mijn somberte ook iets goeds, opschudding, kunnen brengen? De somberte gaat gepaard met onverschilligheid, en die zorgt ervoor dat ik een risico durf te nemen. Het is maar goed dat ik somber ben. Dat levert mij veel op. Stel toch voor dat ik gelukkig was geweest. Dan had ik toch nooit dit artikel gecreëerd?

Annie Nuyts, een oud docent van mij, legde uit dat mensen ondanks hun lasten en dankzij hun lasten een schat bemachtigen. Vrij vertaal ik dat in een scheiding die ons krachtig maakt op eigen benen te staan. Of een gedwongen afscheid die ons leert over het eeuwige leven in ons hart. Het gaat volgens mij ook op voor momenten waarin we niet gelukkig zijn en dan juist een eerlijk artikel schrijven. Dat heb ik nu toch maar mooi; dit artikel met een alternatief voor het najagen van schijnbaar geluk dat zeker door iedereen bemachtig zou moeten kunnen worden. Zou moeten kunnen worden ja. Zou moeten kunnen worden. En als het niet lukt? Volgt er dan ongelukkig zijn? Kan ik het

verdragen als ik kritiek krijg op dit artikel, of zelfs geen reactie? Kunnen mensen kritiek, isolatie of ongeluk verdragen, als zij zichzelf niet oefende in ongelukkig zijn? Gaan niet geoefende ongelukkige mensen het ongeluk tegen met doorzoeken naar geluk? Steeds wanhopiger? Met een volgende partner, een volgende baan, een andere auto of een ander huis? Gaan zij partners de schuld geven? Kinderen op de wereld zetten in de hoop dat zij geluk geven? En komen mensen zo van de regen in de drup?

In mijn praktijk merk ik op dat het nastreven van geluk minder geluk oplevert dan het leren van de minder gelukkige momenten. En dat het omgaan met die minder gelukkige momenten veel meer tevredenheid geeft wanneer je adem blijft halen en compassie blijft houden.

Ademhalen om bij jezelf te blijven

Volgens mij brengt bewust letten op ademhalen je dichterbij jezelf. Het zorgt ervoor dat je goed voor jezelf blijft zorgen tijdens minder tevreden of zelfs ongelukkige momenten. Zelf ervaar ik dat ik veel kan verdragen als ik blijf ademhalen. Deze techniek is ook een goede techniek in belangrijke relaties. Ademhalen geeft volgens mij de defriëntiatie die relaties nodig hebben om te slagen.

Compassie voelen om je relaties te versterken

Wat volgens mij ook zo veel beter is dan geluk, is het ervaren van goede relaties en tevreden zijn over het soort vriend(in) of kind of ouder dat je bent. Een belangrijk onderdeel om relaties goed te houden is volgens mij het voelen en bieden van compassie. Aandacht voor relaties, een goed medemens zijn en leermomenten en geluk daaraan onttrekken.

Maar wat weet ik ervan. Ik ben vandaag somber.

Wil jij ook minder gelukkig zijn?

Ik nodig je uit om niet te voldoen aan de opgelegde druk om gelukkig te zijn. Natuurlijk mogen wij hier in het westen van geluk spreken. Toch doen we met ons geluk volgens mij iets heel ongelukkig. En kunnen we veel leren van niet westerse landen.

Makkelijker gelezen dan gedaan? Zoek dan een contextuele therapeut op. Zij zijn geschoold en geoefend om jouw thema's ook op cultureel niveau te bespreken en te ondersteunen bij veranderingen.

Geluk is niets voor mij

Lijkt jou het wat om de gelukzoektocht te staken, en wil je jezelf meer toeleggen op verdraagzaamheid? Maak dan een afspraak. Ik werk als contextueel therapeut en relatiepsycholoog via skype sessies of live in Made en

Den Bosch – www.relatietherapeutmirellabrok.nl – 06 1771 2728 – info@relatietherapeutmirellabrok.nl