

‘Gelukkig worden, iedereen kan het’

Vriend van BuroKoek

Iedere editie praten we met een vriend. Dit keer praten we met Jan Jaap van Hoeckel uit Gemonde. Twee jaar geleden verscheen zijn eerste boek ‘Wie heeft ons in godsnaam geleerd dat regen slecht weer is?’ En onlangs verscheen zijn tweede: ‘Achter elk gelukkig leven staat een overvolle klike’. Beide boeken hebben ‘geluk’ als onderwerp. Jan Jaap wil graag mensen die op zoek zijn naar een gelukkiger leven een flinke duw in de rug geven. “Geluk met beide benen stevig op de grond, geen gezweef, vooral begrijpelijk en gemakkelijk leesbaar. En direct toepasbaar in je leven.” Zo omschrijft hij zijn boeken.

“Ik heb lang een reclamebureau gehad maar ben langzaam maar zeker mijn communicatiekennis en –ervaring in gaan zetten voor mensen die op zoek zijn naar hun geluk. Vandaar dat ik een opleiding voor mediator heb gevolgd, workshops geef over geluk en mensen coach die niet goed in hun vel zitten. Daarnaast beheer ik de website goedinjevel.nl, die gericht is op geluk. Onlangs heb ik voor zo’n 100 medewerkers van de gemeente Sint-Michielsgestel over geluk gesproken. Dat was in het kader van het begin van het nieuwe jaar. We roepen allemaal *“Gelukkig Nieuwjaar en de beste wensen”*, maar vervolgens gaan we weer over tot de orde van de dag. Bijna niemand pakt zo’n jaar daadwerkelijk op en gaat aan de slag om er werkelijk een gelukkiger jaar van te maken. En dan denk ik: wat hebben al die mensen jou nou gewenst en wat wens je jezelf eigenlijk? Daar ging mijn gesprek in Sint-Michielsgestel over. Hoe ziet er dat uit, een gelukkiger nieuwjaar? Wat kun je daar allemaal zelf aan doen? Geluk heeft immers alles te maken met bepaalde dingen doen en bepaalde dingen laten. Enfin, het was een boeiende sessie en de reacties gaven wel aan dat de boodschap goed is binnengekomen.”

De basisvoorwaarden voor geluk

“In mijn nieuwe boek ‘Achter elk gelukkig leven staat een overvolle klike’ heb ik het begrip ‘geluk’ eens wat dieper uitgespit. Iedereen heeft daar een andere mening over, raar eigenlijk. Zoiets belangrijks als geluk waarvoor geen universele definitie zou bestaan? Ik heb er dik vijftig pagina’s aan besteed om ‘geluk’ grijpbaar en begrijpbaar te maken. Daarbij beschrijf ik ook de voorwaarden die nodig zijn om geluk sowieso een kans te geven. Ik noem ze in mijn boek de ‘hoofdschakelaars’.

Zes hoofdschakelaars

In mijn visie zijn er zes hoofdschakelaars. De eerste is *verantwoordelijkheid*. Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen geluk. Veel mensen vinden dat die verantwoordelijkheid bij een ander ligt, waardoor hun geluk een speelbal is geworden in de handen van een ander. *Moed*.... Zonder moed kom je niet ver, je hebt echt lef nodig om stappen te zetten, soms gooi je daar veel mee overhoop. Tja, gelukkig worden is allesbehalve gemakkelijk... *Willen*, dat is onontbeerlijk op weg naar je geluk. Stappen zetten in een gebied dat je niet kent is vaak eng, met wilskracht kom je ver. *Bewustzijn*., je bewust zijn van de dingen die je denkt, zegt en doet, dat is belangrijk om jezelf te kunnen sturen en corrigeren. Ook het gedrag van anderen vraagt om een bewuste benadering. *Het afbouwen van negativiteit*, ook een hoofdschakelaar van belang. Veel mensen praten over 'positief leven' maar dat is me te vaag. Iedereen kent donders goed zijn eigen negatieve gedrag. Dat stukje bij beetje de klike in donderen, daar schiet je echt iets mee op. En ik bedoel niet dat je geen pijn en verdriet kunt hebben. Als je kind in het ziekenhuis ligt, je partner net ontslagen is en je rijdt een deuk in je auto dan is het goed om te balen als een stekker. Om je pijn en verdriet te beleven. Dat is pas positief gedrag, om daaraan toe te geven. En als laatste hoofdschakelaar: *vertrouwen hebben*, erg belangrijk. Als je je stappen gaat zetten heb dan vertrouwen dat het goed komt. Het komt goed, heel zeker, simpelweg omdat je het wilt en dat je bereid bent om in actie te komen."

Iedereen kan gelukkig worden

"Iedereen kan het, dat zeg ik niet alleen, dat is wetenschappelijk aangetoond. Dat moet een troost en een opsteker zijn voor zoveel mensen die worstelen met hun leven, die op een of andere manier hun leven niet goed op de rit krijgen, wat ze ook proberen. Het probleem is dat veel mensen hun geluk zoeken in hun omstandigheden. Een mooi huis, een lieve partner, een fraaie auto, een goede baan, veel geld op de bank, gezondheid, en ga zo maar door. Het drama is dat geluk daarin niet te vinden is. Onze omstandigheden bepalen slechts 10% van ons geluk. Dat is dus te verwaarlozen. Hoe we naar dingen kijken, hoe en wat we denken, hoe we doen, dáárin is ons geluk te vinden..."

Interview door Arjan Pijnenburg.

<http://www.goedinjével.nl>