

16.5.5 Gelukkig zijn... maken of worden

Zowel spirituele goeroes als wetenschappers lieten er hun licht over schijnen. De voormalige koning van Bhutan, Jigme Singye Wangchuk, introduceerde in 1972 het Bruto Nationaal Geluk i.p.v. het BNProduct. Geluksprofessor Lieven Annemans (hoogleraar gezondheidseconomie UGent en VUB) doet onderzoek naar het Geluk 📖 der Belgen. Gelukzoekers kunnen hun licht alvast opsteken bij <https://brutolokaalgeluk.be/>

Onvolmaakte maar nuttige en betere alternatieven voor het BNP zijn de Index voor Menselijke Ontwikkeling (1990, VN), de ISEW (Index voor Duurzame Economische Welvaart, 1989) en de Genuine Progress Indicator. Aanvulbaar met ↪ Earth Overshoot Day en ↪ Ecologische Voetafdruk.

Volgens marktonderzoeksbureau Ipsos is geluk wereldwijd bepaald door welzijn (lichamelijk en geestelijk), familie en een gevoel van 'doelgerichtheid'. Daarna komen levensomstandigheden, natuur of een zinvolle baan. En kleine dingen. Zonneschijn. Een compliment of bedankje. Een knuffel. Lekker eten, kaas, chocolade. (Geven én krijgen.) Universele verlangens en wensen die het geluksgevoel bepalen: liefde geven / krijgen, macht, seks, begrip, vrijheid, erbij horen, winnen, verbinding, controle hebben, aandacht krijgen, iets realiseren...

Zonlicht is een natuurlijk antidepressivum. Zon op onze huid stimuleert de productie van vitamine D, essentieel voor een gezond functionerend lichaam en brein, sterke botten en de serotoninespiegels in de hersenen ('gelukshormoon').

Zelfs biologisch is er een onderscheid tussen genot, binding, lust en geluk. Genot wordt vooral veroorzaakt door biogenische aminen als dopamine, dat gecombineerd met adrenaline een 'kick' geeft (bv bij bungeejumpen) en serotonine, de stof die verliefdheid zou inleiden. Het geluksgevoel wordt geïntroduceerd door endorfines (die op morfine lijken).

Bij een zware inspanning scheidt de hypothalamus *endorfine* 📖 af om pijn en stress te maskeren. Die beloningssysteem zorgt voor euforie en geluksgevoel.

Dopamine 📖 motiveert, geeft tevredenheid, verscherpt aandacht en geheugen bij bevrediging en behaalde doelen en na het eten van chocolade. Alleen al het zien van een afprijsssticker '50% korting' maakt dat je hersenen dopamine produceren en je tevreden zal zijn. Bedrieg jezelf dus maar niet.

Serotine 📖 houdt humeur (hongergevoel) en immuunsysteem in balans, een feelgood stof die stimuleert.

Oxitocine, het 'knuffelhormoon' 📖 verbindt, komt vrij tijdens seks, geboortes, wanneer vrouwen borstvoeding geven. Het zorgt ervoor dat mensen een band creëren. Het hormoon 📖 wordt aangemaakt bij sociale interactie en geeft ons een gevoel van vriendschap, liefde en vertrouwen. Tenminste, bij écht contact, of knuffel, niet een Social Media contact. Je moet affectie en intimiteit met iemand anders kunnen delen.

Adrenaline (📖) en *noradrenaline*) geeft positieve stress, daadkracht, concentratie bij inspanning en emotie.

Fenylethylamine, het lusthormoon (📖), verhoogt het lustgevoel en gevoel van verliefdheid, en is een basisstof voor andere derivaten.

De chemie van liefde

Lust: *testosteron* (♂ manlijk geslachtshormoon, gekend als *veronderstelde agressief maker*) + *oestrogenen* (♀ vrouwelijk steroïdhormoon), de sekshormonen die de hypothalamus aanmaakt als je opgewonden raakt.

Liefde: dopamine + noradrenaline – serotonine

Noradrenaline komt door aantrekkingskracht en kan je wakkerhouden (van verliefdheid).

Hechting = oxytocine + vasopressine

Vasopressine (♂ antidiuretisch hormoon: bloeddrukregeling en sociaal gedrag) zorgt voor hetzelfde 'ik hou zoveel van jou' knuffel-gevoel.

Het gelukshormoon is een cocktail

Veel van deze stofjes worden aangemaakt als beloning voor dingen die goed lijken te zijn voor ons lichaam: eten, sporten, seks, sociale interactie. Een uitgebalanceerde mix van die stofjes in een pil of drug zou je dus tijdelijk gelukkig kunnen maken. Maar je zou afhankelijk worden van de verdeler; mentaal, psychisch en sociaal niet meer 'off grid' kunnen. Het gaat niet om een optelsommetje van hormonen en neurotransmitters, maar om complexe interacties, verhoudingen en omgevingsfactoren.

Baden-Powell, grondlegger van de scouts, maakte van 'doe elke dag een goede daad' een (van de 5) basisprincipes van de jeugdbeweging. Het is wetenschappelijk bewezen: 'random acts of kindness' maken je gelukkiger. Hogere dopamine- en serotoninespiegel en oxytocineniveau (zie ↪ Gelukkig worden) zorgen voor een goed gevoel.

Hoe kan je zelf wat doen?



Figuur 134 Gelukkig ...

Je lichaamseigen gelukshormonen activeren met daglicht en frisse lucht (serotine), veel bewegen (doet endorfine, dopamine en adrenaline vrijkomen), anderen aanraken (oxytocine en fenylethylamine), een gezonde en evenwichtige voeding gebruiken.

De geur van *mycobacterium vacii* (in grond, compost, bladschimmels) triggert neurotransmitter die serotine (feel good hormoon) vrijmaken. Het stimuleert neuronen, verhoogt het serotonineniveau en vermindert angst (bij muizen).

Je op tijd ontspanning en lachen. Het omkeerbare 'de kip of het ei' -wat was er eerst? Vraag kan je vaak in 2 richtingen gebruiken. Lachen omdat je je vrolijk voelt, of je vrolijk voelen omdat je lacht. Beiden werken.

Voor we geluk ervaren moeten de basisbehoeften volgens Maslow :eten, drinken, beschutting en veiligheid voldaan zijn. Financieel actueel vertaalbaar in een inkomen en goede woning, en gezondheid, zonder te veel zorgen.

Pedagoog Pedro De Bruyckere (U Leiden en Gent, onderzoek VS, 2022) toont een oorzakelijk verband aan tussen extra geld voor moeders en de ontwikkeling van de hersenen van hun baby's. Vijf jaar lang krijgen 1.000 moeders, de ene groep 20 dollar per maand, de andere groep 333 dollar. Al na 1 jaar blijken hersenen in die gebieden die belangrijk zijn voor bijvoorbeeld leren en taal beter ontwikkeld bij de 333 groep. Allicht zorgt geld hier voor zekerheid, aandacht, nachtrust en gemoedsrust i.p.v. stress.

Vertaald in korte weekbladtips

Probeer het gewoon. Alleen al proberen om gelukkiger te zijn, verhoogt mogelijk het gevoel van welzijn. Maar maak van gelukkig worden geen doel.

Blijf bezig. Tel jezelf doelen. Koester je dromen en werk er aan.

Zorg dat je je nuttig voelt. Als je je inzet voor anderen, ga je je beter voelen. Dus ook vrijwilligerswerk draagt bij aan je geluksgevoel.

Breng structuur in je dagen. Sta altijd rond hetzelfde uur op, het verbetert de productiviteit en de focus.

Zorg voor een opgeruimde omgeving en overzicht, voor eenvoud. Weg met rommel, chaos en afleiding.

Verzorg jezelf goed, ga niet te laat slapen.

Probeer ook iets creatiefs te doen en zorg voor rustmomenten, liefst dagelijks: meditatie, yoga, puzzelen, tekenen...

Grijp elke kans aan om te bewegen. Sporten is een positieve boost voor meerdere hormonen, goed voor conditie, gezondheid en geluksgevoel. Het maakt goede stoffen in je brein vrij en reduceert stress, depressie en onrust. Neem deel aan (culturele) activiteiten, doe (belangeloos iets voor iemand:) vrijwilligerswerk.

Ga naar buiten. Wandel in de natuur, luister naar vogelgezang.

Wie goede sociale relaties heeft maakt deel uit van een groter geheel, waar je jezelf kunt zijn. Koester je relaties, onderhoudt vriendschappen goed, maak tijd voor familie en anderen.

Geef iets aan iemand. Knuffel. Raak iemand aan. ...

Zeg positieve, aardige dingen over anderen.

Neem de tijd om te luisteren.

Wees eerlijk, ook tegenover jezelf. Zoek geen schuld(ige) voor negatieve dingen, zeker niet alleen bij anderen.

Liegen verhoogt je stressniveau, verlaagt je zelfrespect, vertrouwen en aanzien.

Omring jezelf met optimistische en positieve mensen. Het is besmettelijk.

Geef geld uit (aan anderen)

Doe dingen waar je blij van wordt, óók als je dat niet bent. Dansen werkt voor mij. Fijne muziek ook.

Van piekeren wordt je niet gelukkig. Eén van de sleutels tot geluk, is positief denken. Als je iets niet (meer) kunt doen, wees dan dankbaar dat het ooit wél kon.

Zoek de humor op, van lachen ga je je automatisch beter voelen. Lach alsof het oprecht is.

Maak je niet druk om futiliteiten. Als het over een jaar, een maand, een week of zelfs al een dag weinig belangrijk is, waarom zou je je er dan nu druk over maken?

Leef in het nu. Denk niet (te veel) aan verleden of toekomst.

Laat wrok, haat, gepieker en negatieve gevoelens los. Vergeef, ook voor jezelf.

Wees vriendelijk voor iedereen, het maakt je zelf ook happy.

Maak van een probleem een uitdaging.

Wees dankbaar voor dat wat je wél hebt

Vergelijk jezelf (of je succes) niet met anderen, leef je eigen unieke leven. Laat anderen je niet afremmen.

Accepteer wat je niet kunt veranderen. Niets kan of móét perfect zijn.

Eet gezond en gevarieerd.

En wat chocola mag dus ook...

↪ If you can change the problem, then why worry? If you can't, then why worry? nr Dalai Lama XIV

↪ Wacht niet op iemand anders om je gelukkig te maken.

Omoiyari, 📖 de anticiperende Japanse kunst van compassie probeert onbaatzuchtig het leven gemakkelijk of leuker te maken voor anderen, je omgeving of zelfs het milieu. Denk vb aan de Japanners die op het WK voetbal in 2018 in Rusland het stadion helemaal netjes achterlieten en alle vuilnis meenamen.

Door aan anderen te denken ga je ook reflecteren en contempleren, minder weggooien, meer herstellen en meer hergebruiken, en iedere dag dankbaar zijn om veel dingen.

Frilufts liv 📖 is een Noorse filosofie die zich richt op leven met oog voor- en in harmonie met de natuur. Bij eenvoudig *buitenleven* gaat het dus niet om spullen of geld, maar om rust, ervaring en genieten. Het natuur- of bosbad 📖 als levensstijl.

Fins onderzoek van de lijst van gelukkigste landen leert dat ze enorm stijgen in de ranking na het invoeren van verplichtonderwijs voor meisjes (voor iedereen dus). (Niet voor niets de Afghanistan steeds onderaan staat.

↪ Trouw nooit met een tennisser. Love betekent dat je 0 punten hebt gescoord.