



Geluk kun je leren!

'Je hart kan je brein aansturen'

Geluk is bewust of onbewust de drijfveer bij alles wat we ondernemen. Zelfs wie meedoet aan de staatsloterij gaat het uiteindelijk niet om het geld zelf, maar om het geluk dat je verwacht te ervaren als je kunt kopen wat je wilt. Slechts een handjevol mensen zal zich afvragen of die verwachting wel terecht is. Toch heeft onderzoek al meermalen uitgewezen dat winnaars van de jackpot er doorgaans niet gelukkiger op worden. En duurzaam geluk verwerf je er al helemaal niet mee. Blijkbaar zijn er efficiëntere wegen. Gelukscoach Sheila Neijman (47) heeft die wegen leren kennen na perioden van diepe bewustwording. Vervolgens heeft ze er haar werk van gemaakt.



Ze is een opvallende verschijning met haar lange, krullende haar en brede glimlach. Maar los daarvan gaat het ook om haar uitstraling: ze is er helemaal, met intense aandacht. Haar stem heeft een prettige, zachte intonatie en haar houding is ontspannen. "Mijn focus is helemaal gericht op geluk", vertelt ze. "Als kind voelde ik al dat het leven geen lijden behoort te zijn". Door dat gevoel kwamen er allerlei vragen in me op: waarom zijn we hier, waarom moeten we naar school, wat levert dat op en waarom kan het niet anders? Toen ik in de puberteit kwam, liet ik al die vragen los. Maar bij het ouder worden, kreeg ik ze toch weer terug. Dan dacht ik 'op sommige momenten is het leven zó mooi, waarom ervaren we het niet vaker?' Ik vroeg het wel eens aan wetenschappers die ik kende. Het antwoord was dat het te maken had met de dualiteit in het leven. Dan nog bleef voor mij de vraag waarom die neerwaartse spiraal dan de overhand had. Iedereen beleeft piekmomenten, maar die zijn snel weer voorbij.

Mount Everestbergen

Ik ging zelf op onderzoek uit en ontdekte dat er veel studies waren gedaan naar 'geluk'. Ze waren voor mij een gigantische eyeopener. Zelf heb ik psychologie gestudeerd. Een nadeel van die studie vond ik, dat het daarbij vooral ging over afwijkingen. Wat ik miste, was de vraag 'wat zijn iemands potentie en talent?' En ook: 'waar ligt iemands kracht?' Gelukkig is die omslag intussen wel gekomen in de vorm van de Science of happiness, of positieve psychologie. Daarbij is het uitgangspunt dat we als mens veel meer zijn dan onze afwijkingen en ziektes. We dragen een enorme potentie in ons en als we die leren gebruiken, dan ervaren we duurzaam geluk. Toen ik dit inzicht kreeg, ben ik direct aan de slag gegaan. Ik kwam tot de conclusie, dat het zó simpel is om gelukkig te zijn. Alleen, er zijn twee grote obstakels: weten hoe je het doet en dat vervolgens toepassen. Het zijn bijna Mount Everestbergen die je gaat beklimmen, ze maken het heel moeilijk, terwijl het tegelijkertijd zo simpel is. Maar goed beschouwd is stoppen met roken ook heel simpel. Het enige dat je hoeft te doen is die sigaret neer te leggen. Hetzelfde geldt voor drinken. Gewoon geen alcohol meer kopen en dat glas niet meer aan je lippen zetten." Ze schudt lichtjes haar hoofd, om aan te geven dat het eenvoudig mag lijken, maar dat dit in werkelijkheid beslist niet zo is.

Voorgeprogrammeerd brein

Wij mensen zijn gewoontedieren, we staan voortdurend op de automatische piloot. Om dat patroon te doorbreken heb je bewustzijn nodig. Maar in plaats daarvan gebruiken we voornamelijk ons 'onbewustzijn', ons voorgeprogrammeerde brein. Van daaruit



Gelukscoach Sheila Neijman

handelen we, reageren we, voelen we. Dat geldt zelfs voor mensen die heel bewust in het leven staan, mijzelf inclusief. We zouden ons bewustzijn veel meer kunnen inzetten om gelukkig te worden. Kijk naar de maatschappij. Die is voornamelijk gericht op kennis, ziekte en afwijkingen, op alles wat niet goed is. De potentiële mogelijkheden van mensen komen weinig aan de orde. Dat begint al op de basisschool. De huidige structuur van een school vermindert de creativiteit bij kinderen. Maar dat is wel je innerlijke kracht, dat waardoor je gedreven wordt, je talenten...

Als kind voelde ik al dat het leven geen lijden behoort te zijn

Vaak zie je bij kinderen hoe geweldig ze het vinden om buiten te spelen, om iets te bouwen of iets te knutselen. Bezigheden waaraan je kunt zien dat hun potentie ontwaakt. Vervolgens gaan ze naar school en moet er ineens heel veel. Het is een systeem waardoor de volledige connectie met je ware kracht, misschien zelfs wel met je belangrijke levenslessen, verloren gaat. Lessen als: waarom ben ik hier en wat

psychologie & geluk



Een mooi experiment is om geluk te gaan geven aan andere mensen

kan ik brengen in het leven? Dat we hier zijn om gelukkig te zijn, dat staat voor mij buiten kijf. Maar het leven is ook bedoeld voor groei. Zonder groei verlies je het geluk en ga je weer terug naar een onrustige toestand. Vroeger geloofde ik dat je alleen maar door pijn kon groeien, maar nu denk ik dat je ook kunt leren vanuit een goed gevoel, vanuit geluk. Een mooi experiment is om geluk te gaan geven aan an-

dere mensen. Als je dat doet, stap je uit je comfortzone. Interessant om te kijken wat er dan in je gebeurt. Maar soms gaan mensen toch eerst door een hele pijnlijke situatie voordat er een openbaring komt.

Pijn-plezierprincipe

Ze denkt even na, haar ogen gericht op een onbekend punt in de verte. Dan zegt ze: "Het nadeel is dat onze hersenen gebruikmaken van het pijn-plezierprincipe, een overlevingsmechanisme dat voortdurend zegt dat je plezier wilt ervaren en pijn wilt vermijden. Blijkbaar is het onze natuurlijke staat om te genieten, anders zouden we dat verlangen hele-



Sheila Neijman - www.heart4happiness.nl



maal niet hebben. Het probleem is dat je onderbewuste een langdurige situatie als plezier gaat aanmerken, terwijl het dat helemaal niet hoeft te zijn. Zoals langdurige stress. Je onderbewuste reageert in dat geval op iets wat bekend is en houdt dat vervolgens in stand, lekker veilig. Daarom is het zo lastig om patronen te doorbreken, maar het is wel tegengesteld aan groei. Kijk, als er een leeuw binnenkomt, logisch dat dan je vecht-vluchtmechanisme in werking gaat. Je komt direct in beweging. Maar dat pijn-plezierprincipe houdt ons juist vast waar we nu zitten. Als rokers van hun verslaving af willen, zal dat voor de meeste pijn betekenen. Je gaat afkicken en ook de leegtes in je systeem voelen. Het is dus de kunst om het pijn-plezierprincipe te omzeilen. Hoe je dat doet? Door meer plezier te koppelen aan wat je wilt bereiken. Je moet het voor je brein wel heel helder maken, zoiets van: oké, als ik stop met roken, dan gaat me dat heel veel geld opleveren. Of: dan kan ik beter ademen, voel ik me vitaler en hoef ik niet langer 's nachts te hoesten. Zo wordt stoppen gemakkelijker, ook al zal het altijd een uitdaging blijven.

Simpel

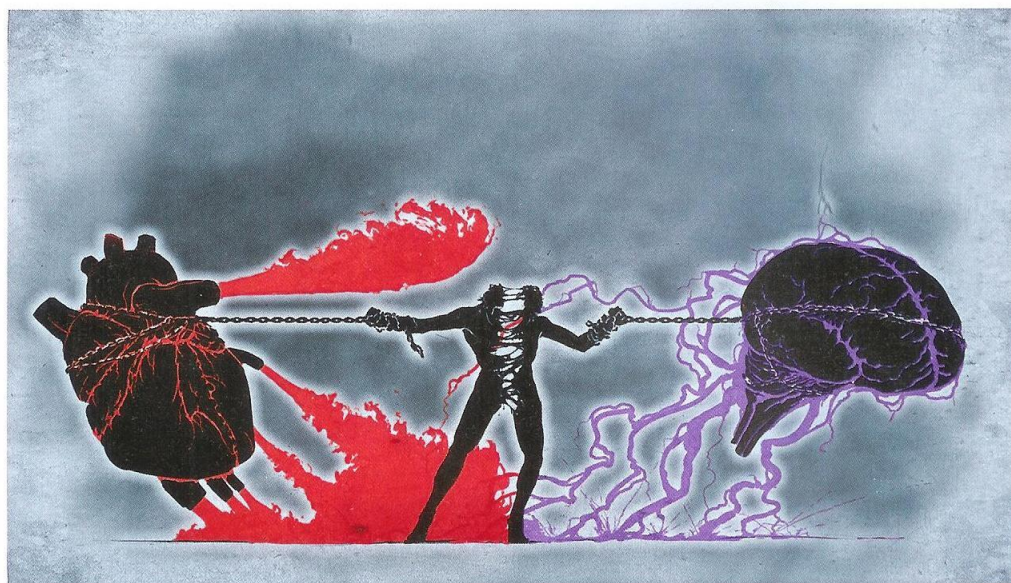
Je hebt er echt de rechterhersenhelft bij nodig, omdat verandering van gedrag met bewustwording begint. De linkerhersenhelft gaat over kennis, over de ratio. Als kinderen 4 à 5 jaar oud zijn, worden ze al geprogrammeerd. Op school gaat het vooral om rekenen, lezen en schrijven, daarmee gebruik je maar één hersenhelft en raakt de andere ondervoed. Als je kinde-

ren sociale vaardigheden aanleert, dus veel meer gebruik laat maken van de rechterhersenhelft, gaan ze veel beter samenwerken, zijn ze rustiger, creatiever en kunnen ze beter leren. In feite hebben we nu een soort onderwijssysteem met zijn allen gecreëerd die de onrust, de druk en het stressniveau alleen maar groter maken. Het is zo simpel om hier verandering in aan te brengen.

Passie

En daar draagt ze zelf graag een steentje aan bij met de methode 'Gelukt!', een programma dat ze speciaal voor kinderen op de basisschool heeft ontwikkeld en waar verschillende scholen al gebruik van hebben gemaakt. Samengevat gaat dit programma over 'geluk op school' en prikkelt de creativiteit van de kinderen. Sheila: "Het is voortgekomen uit een workshop die ik heb gegeven bij een seminar voor schooldirecteuren. De ontwikkeling van het kind vormde het uitgangspunt van mijn workshop. De eerste keer dat ik die gaf kreeg ik er hele positieve reacties op. Korte tijd later kwam er een collega, Mathilde Kuper, op mijn pad, met wie ik dezelfde passie deelde en samen hebben we vervolgens de methode 'Gelukt!' verder geschreven. Die is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Doel ervan is om schoolprestaties te verbeteren, de veerkracht van kinderen te verhogen en het pestgedrag te verminderen.

Het programma is helemaal gericht op de potentiële mogelijkheden die kinderen in zich dragen. En we



leren ze acht geluksgewoonten, die ze vooral gaan doen en ervaren. Als je kinderen bijvoorbeeld leert om in slecht nieuws toch lichtpuntjes te zien, dan ontwikkelen zij een goede, andere manier van kijken naar gebeurtenissen. In 'Gelukt' krijgen ze daar uitleg en oefeningen bij. Ze knippen bijvoorbeeld een krantenartikel uit en selecteren daaruit de positieve elementen. En die zijn er altijd. Zo was er een keer een nieuwsbericht over een flinke modderstroom waaronder een dorp te lijden had. Een kind zei: 'Het lichtpuntje is dat mensen ineens gaan samenwerken.' Als je zo naar een natuurramp kunt kijken, dan leer je te focussen op positieve kanten van een gebeurtenis. Een ander onderdeel van 'Gelukt!' gaat over dankbaar en vriendelijk te zijn. Het gebeurt snel dat kinderen gewoonten aanleren die uiteindelijk niet voor ze werken, zoals pesten. En onaardig zijn, niet alleen naar een ander, maar ook naar zichzelf. Denk hierbij aan meisjes die zichzelf niet mooi vinden en jongens die zichzelf niet sterk vinden. Nog een onderdeel van het programma is meditatie. Leerkrachten gaan daarmee verder na afloop van het project. Zo creëren ze rust."



Ria Teeuw is freelance tekstschrijver en auteur van 'Therapeut in de praktijk' en 'De tijd vooruit met Star Remedies en Seven Essentials'.
www.riateeuw.nl

Eigen neuronetwerk

Het mooie is dat ze met haar werk ook zichzelf geluk geeft. "En ook veel kennis en gevoel", voegt ze eraan toe. "Ik ben echt gedoken in de wetenschap van het hart, dat is zo mooi. We denken dat we helemaal door ons brein worden aangestuurd, maar dat is niet zo. Het hart heeft een eigen neuronetwerk en als je je op je hart concentreert, dan zal dat je brein aansturen. Soms hoeft je alleen maar je hand op je

hart te leggen en aan een mooie herinnering te denken, stresshormonen verdwijnen dan direct. Net als het hart heeft ons brein een elektromagnetisch veld, maar wat we vanuit ons hart uitstralen, is vele malen groter."

Bewustzijnsschaal

Op de vraag of ze denkt dat iedereen geluksmethoden kan aanleren, antwoordt ze: "Ja, geen twijfel mogelijk. Maar je moet wel lef hebben om te durven groeien naar een hoger bewustzijnsniveau. Ik werk met de bewustzijnsschaal van dr. David Hawkins, de 'Scale of consciousness'. Hij maakt onderscheid tussen lagere bewustzijnsniveaus, dat zijn schaamte, schuld, verdriet, angst, woede en trots en hogere bewustzijnsniveaus als acceptatie, neutraliteit, vrede, liefde en verlichting. Het omslagpunt ligt op moed. Daarmee zegt hij: "Je hebt moed nodig, durf, om die lagere bewustzijnsniveaus los te laten". Nu hebben we allemaal wel een bewustzijnsniveau dat domineert, zeker in stress-situaties. Dan reageer je door je volledig terug te trekken, met apathie of door boos te worden. Soms ga je in de verdediging, dan zit je in je trots. Als je weet welk niveau bij jou domineert, kun je groeien. Dan ga je anders naar jezelf kijken en patronen loslaten. Je komt op een niveau dat gebaseerd is op liefde en verbinding. Met liefde bedoel ik dan niet een staat van verliefdheid. Nee, het gaat meer om een gevoel dat nooit meer verdwijnt omdat het onderdeel is van jouw systeem. Je komt echt in een andere wereld. Een wereld waar ik als kind al in geloofde." <