

“Iedereen gelukt op school”

STEEDS MEER STEMMEN GAAN OP OM WAT MISSCHIEN OOIET MET DE PAPLEPEL WERD INGEGEVEN, NU VIA DE SCHOOLBANKEN MET ONZE KINDEREN MEE TE GEVEN. GELUK, BIJVOORBEELD. **SHEILA NEIJMAN** EN **MATHILDE KUPER** HEBBEN EEN MISSIE: HET GEDACHTENGOED VAN GELUK VERSPREIDEN BINNEN HET ONDERWIJS. WANT GELUK, DAT KAN JE LEREN.



Geluk als vaardigheid, waar komt dat idee vandaan?

Binnen de neuropsychologie is er bewijs opgetreden dat mensen inderdaad zelf invloed hebben op hun geluk. De vroegere stelling dat ons brein statisch zou zijn, werd weerlegd. Ons brein is plastisch, en dus aanpasbaar, hervormbaar, veranderlijk. Alle informatie die daar opgeslagen zit en die ons keer op keer vertelt ‘dit kan je niet...’ ‘dit lukt me nooit...’ ‘het leven is hard...’, kan dus omgezet worden in gedachten of emoties waar we wél blij en vrolijk van worden. Geluk is niet iets wat je overkomt. Geluk is iets wat je kan leren en bijschaven. En hoe meer je oefent, hoe beter je erin wordt. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat, of een mens gelukkig is of wordt, voor 50 procent bepaald wordt door genetische aanleg, voor slechts 10 procent door omstandigheden en voor 40 procent door ons gedrag, onze acties, onze handelingen. Je kan dus concluderen dat – hoewel dikwijls anders aangenomen – geluk niet zozeer afhankelijk is van materiële zaken buiten ons, maar wel dat onze eigen acties, en de daaruit volgende gedachten en emoties, wel degelijk heel sterk ons geluksgevoel gaan bepalen.

Maar wat met genetische aanleg?

Wil dat zeggen dat als ik het kind ben van ongelukkige ouders, ik gedoemd ben?

Nee, gelukkig niet! Een kind dat genetische aanleg heeft om ‘ongelukkig’ te zijn, hoeft dat niet per se te worden. Net als een kind van ouders met overgewicht, niet noodzakelijkerwijs zwaarlijvig wordt. Mits het de juiste tools krijgt aangereikt, kan ditzelfde kind nog steeds heel gelukkig – of gezond – door het leven gaan.

