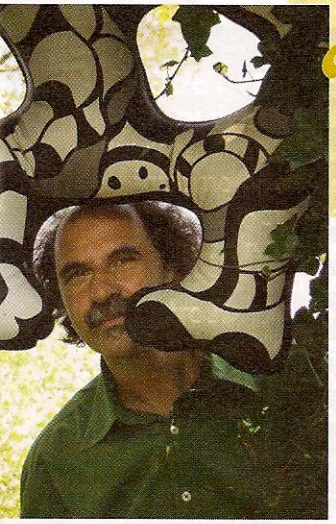

"Het is juist normaal dat je je vaak niet gelukkig voelt"

Een roze bok in een boom. Dat is het eerste waar mijn oog op valt in de tuin van psychotherapeut Wilfried Van Craen. Velen zouden schrik hebben om liggend op de sofa te belanden en hun diepste geheimen te moeten prijsgeven. Ik zie enkel tuinstoelen op het terras staan en het wordt gewoon een plezante babbel over geluk en genieten.

Je hebt 30 jaar ervaring als psychotherapeut. Kom je vaak in contact met jongeren?

Wilfried Van Craen: "Ik geef één cursus specifiek voor jongeren, en dat is een assertiviteitstraining. Daarin werken we aan zelfverzekerdheid, pestgedrag, enzovoort. Jongeren vanaf 16 jaar volgen meestal gewoon mijn volwassenencursussen, of die nu gaan over positief denken, assertiviteit, relaxatietechnieken of zaken die met levenskwaliteit te maken hebben. Vanaf die leeftijd merk je qua interesse geen verschil meer met volwassenen.

"Daarnaast geef ik individuele therapie. Op die manier krijg ik vooral jongeren over de vloer met stressklachten. Dat zijn dikwijls lichamelijke klachten, tics of gedrag dat ze moeilijk onder controle krijgen, zoals agressie. Die gesprekken gebeuren meestal na een verwijzing door de ouders, een leerkracht, een arts of een clb."

Zie je bij die jongeren een soort rode draad in de angsten, twijfels en problemen waar ze mee kampen?

"De angst om niet mee te zijn en er niet bij te horen. Zeker jongeren vanaf 18 zitten met zorgen die ik als 18-jarige niet kende. Ga ik wel werk vinden? Ga ik wel een eigen huis kunnen kopen? Zal ik een evenwicht vinden tussen job en gezin? Ze streven naar het ideale plaatje van een 'succesvolle jongere'. Dat zijn dingen die ver van mijn bed stonden toen ik 18 was. Ik was veel onbezorgder, en ik denk mijn hele generatie."

Als we kijken naar cijfers van depressie en zelfmoord, dan scoort België hoog in vergelijking met andere landen. Heb je daar een verklaring voor?

"Op het eerste gezicht een eigenaardig verschijnsel, niet? We leven hier in een ontzettend comfortabele maatschappij met veel aandacht voor jongeren en heel wat initiatieven en hulpverleningsmogelijkheden. Wat de Belgische jeugd misschien wel mist, is een zekere *joie de vivre*, een nonchalance om met de dingen om te gaan. Wij Belgen lijden massaal aan het ernstigheidssyndroom."

We moeten alles meer met een korrel zout nemen dus?

"Ja. Een mogelijke verklaring voor die ernst is misschien wel ons onderwijssysteem. België heeft een van de beste onderwijssystemen, maar daar betalen we een prijs voor. Het programma is relatief zwaar. In de VS zitten jongeren een halve dag op de schoolbanken, de rest van de dag sporten ze. Dat lijkt me toch iets meer relaxed. Bij ons draait het uitsluitend om het volproppen van die jonge koppen met inzicht. Dingen als relaxatietechnieken worden niet aangeleerd, terwijl je dat toch goed kunt gebruiken in een maatschappij waar veel stress is. Ons systeem is in de eerste plaats op kennis gericht. Dat is typisch voor een liberaal welvaartssysteem, maar er is in onze samenleving een grote kloof tussen welvaart en welzijn. Veel welvaart betekent spijtig genoeg niet automatisch veel welzijn."

••• Wij Belgen lijden massaal aan het ernstigheidssyndroom

Bepaalde onderzoeken wijzen uit dat gelukkig zijn deels genetisch bepaald is. Sommige mensen zouden gewoon meer talent hebben om gelukkig te zijn.

"Daar geloof ik niks van. Dat 'talent' is een vaardigheid, een mentale houding die iedereen kan aanleren. Natuurlijk verschillen mensen onderling. Zelfs bij broers en zussen zie je dat al tijdens de eerste maanden, ook al worden ze opgevoed in hetzelfde nest met dezelfde genen. Het verschil tussen optimisten en pessimisten zit in de manier waarop ze kijken naar dingen, de manier waarop ze attribueren."

Attribuwatte?

"Attribueren betekent dat je gaat verklaren waarom de dingen zijn zoals ze zijn. Stel dat iemand een blauwtje loopt in de liefde. Een pessimist zal dat intern gaan verklaren: 'da's typisch voor mij, mensen kunnen niet van mij houden, ik stel niet genoeg voor.' Een optimist zal ook externe factoren incalculeren en bovendien meer genuanceerd zijn in zijn verklaringen: 'het blauwtje zegt niet alleen iets over mij maar ook over de andere. Als ik rond me kijk, dan zie ik dat meer mensen een blauwtje lopen en dat dat eigenlijk normaal is, en dus hoef ik niet het gevoel te hebben dat ik ergens faal.'"

Bij een teleurstelling is het soms moeilijk om optimistisch te blijven. Geldt dat ook bij positieve ervaringen?

"Bij succeservaringen zie je dezelfde verschillen. Stel dat iemand voor de eerste keer in de keuken aan de slag gaat met een kookboek en iets heel lekkers klaarmaakt. De pessimist zal zeggen: 'ah ja, het stond ook allemaal heel duidelijk in het boek.' Het lukken zal verklaard worden door factoren die buiten hem of haar liggen, externe factoren dus. Terwijl de optimist zal zeggen dat hij het goed gedaan heeft."

Hoe wordt iemand een optimist of een pessimist?

"Een theorie die daarbij aansluit is die van de aangeleerde hulpeloosheid. Ik herinner me dat ik als kind niet graag balsporten deed. Al snel ben ik dat gaan veralgemenen naar: ik kan geen sport. Zonder het te weten gaan sommige mensen de hulpeloosheid die ze ooit hebben ervaren veralgemenen tot een zelfbeeld. Ze hebben eens een blauwtje opgelopen en veralgemenen dat naar: ik kan geen intieme relaties aangaan. Anderen zeggen gewoon: ik heb eens een keer pech gehad maar dat betekent niet dat ik het niet kan. Veel heeft te maken met die poging tot correctie van die ene negatieve ervaring. We maken allemaal negatieve ervaringen mee. Sommigen corrigeren die, anderen corrigeren die nooit meer."

Wat is het verband tussen geluk en genieten?

"Genieten is een van de manieren om gelukkig te zijn, maar genieten is niet voldoende om gelukkig te zijn. Als het over genieten gaat, kunnen volwassenen nog iets leren van jongeren. De wereld van volwassenen is grotendeels gebaseerd op nuttigheid. Vanaf het moment dat jongeren gaan lanterfanten - wat heel normaal is op die leeftijd - wordt een volwassene heel zenuwachtig. Wat die jongere misschien iets te veel heeft, hebben zij te weinig.

"Volwassenen zijn voortdurend angstig wanneer ze niet met iets

nuttigs bezig zijn, omdat het niet leidt tot een resultaat. Jammer, want waarom zou een mens het zich beklagen wanneer hij van iets genoten heeft? In de zon zitten, met vrienden een 'terraske doen', heerlijk toch? Dan denk je daarna toch nooit: wat heb ik nu gedaan? Als je alsmaar nuttig bezig moet zijn en moet presteren en pas van de zon mag genieten als het hele huis opgeruimd is, dan is die zon toch al lang weg."

Leren genieten dus. Heb je nog tips?

"Als we het over geluk hebben, moeten we beseffen dat wij behoorlijk verwend zijn. Wij bezitten genoeg luxe om ons bezig te houden met vragen stellen over geluk. Groei je als jongere op in Afrika, Azië of Latijns-Amerika, dan moet je je daar niet mee bezighouden, dan moet je er gewoon voor zorgen dat je elke dag eten hebt.

"Gelukkig zijn is bij ons een 'musturbatie' geworden, een nieuw moeten. In tijdschriften en op tv zie je allemaal van die stralende, flashy mensen, en die zijn de norm voor geluk. Als je als doorsnee jongere 's morgens opstaat, met moeite je ogen open krijgt en in de spiegel kijkt, moet je hoogstwaarschijnlijk vaststellen dat je daar niet erg op lijkt. En dan denk je al snel: er is iets mis met mij. In de realiteit gaan mensen echter niet stralend door het leven. Niemand straalt voortdurend. Dat is complete flauwekul, maar het wordt ons door de media wel als ideaalbeeld gepresenteerd. We moeten oppassen dat geluk daardoor geen nieuwe dwang wordt. Het is juist normaal dat je je vaak niet gelukkig voelt."

Dat klinkt geruststellend. Zijn er nog dingen die we moeten weten?

"Wat mij ook opvalt, is dat jongeren vaak te veel investeren in materiële dingen. Verlangen is een belangrijke factor van geluk. We leven echter in een maatschappij waarin verlangen vooral materieel bevredigd wordt. Jongeren moeten mee zijn in het consumeren van al die gadgets en technologische nieuwigheden terwijl er zoveel andere vormen van verlangen zijn. Ik heb ooit eens een boekje geschreven waarvoor ik 100 mensen onder hypnose liet teruggaan naar hun meest dierbare moment. Wat me opviel, was dat voor geen één van al die ervaringen geld nodig was. Jonge mensen denken vaak: hoe meer ik heb, hoe gelukkiger ik word. Dat is niet waar. Materiële luxe is uiteraard belangrijk, maar niet het belangrijkste. Je moet proberen het een beetje te ontstijgen, je niet alleen richten op vulling maar ook op vervulling."

De ene heeft een grote neus, de andere een kale kop, iedereen heeft wel iets. De kunst is je niet te laten leiden door je beperkingen

Wat betekende geluk voor jou als 16-jarige, en wat betekent het nu ? Is je beleving daarvan sterk veranderd?

"Toen ik 16 was, beleefde ik heel veel plezier aan het lezen van boeken. Ik zat in een studierichting die me totaal niet interesseerde en ik had weinig mensen rondom me met wie ik mijn interesses kon delen. Daarom vluchtte ik in de wereld van boeken. Ik roofde de bibliotheek leeg. Ik pikte ook boeken en had er zelfs een speciale tas voor. Wel deed ik het volgens een ethisch systeem: er moesten drie exemplaren zijn, het mocht alleen als ze amper of nooit gelezen werden en ik moest ze per se willen hebben. Ik genoot ongelooflijk van die boeken en dat heb ik nog steeds, dat is hetzelfde gebleven.

"Wat ik als 16-17-jarige ook geweldig vond, was het verkennen van de wereld. Het was de periode waarin ik voor het eerst op reis mocht gaan. Dat Columbusgevoel was zalig: je voet zetten op een stukje nieuw land en denken dat je de eerste bent die dat doet. Ik ervaar dat heerlijke gevoel nog altijd, maar nu is dat met schrijven en niet meer met reizen. Iets nieuws ontginnen: dat blijft voor mij een bron van geluk en genot."

Zijn er ook dingen veranderd?

"Nieuwsgierigheid, verwondering en verlangen zijn nog altijd erg belangrijk. Dat zijn drie kernbegrippen, ook al is de manier waarop ik die invul soms wel veranderd. Zo kan ik nu enorm genieten van de natuur en het alleen zijn daarin, terwijl ik daar op mijn 16de totaal niet mee bezig was. Als 16-jarige kon me dat gestolen worden. Ik begreep niks van die oude zakken die alsmaar in de tuin bezig waren. Ik vond dat toen ongelooflijk belachelijk, zo zitten wroeten in die tuin."

Stel dat je met je kennis en levenservaring van vandaag weer 16 jaar zou zijn. Wat zou je dan anders doen?

"Ik zou me minder zorgen maken. Als 16-jarige was ik erg onzeker. Ben ik wel iets waard? Ga ik wel een lief vinden? Ben ik de moeite waard om met anderen om te gaan? Als ik als 16-jarige al

wist wat ik nu weet, dan zou ik me die zorgen niet meer maken. Ik zou ook meer durven, meer eigenzinnig zijn. Ik hield te veel rekening met anderen, uit angst voor afwijzing. Ik heb vaak niet gedaan wat ik wou doen omdat ik bang was dat anderen het onnozel zouden vinden."

Heb je nog een goede raad voor jongeren? Hoe kunnen ze meer genieten van het leven en hun mogelijkheden vergroten om gelukkig te zijn of te worden?

"Eerst en vooral moeten ze voor zichzelf uitmaken wat ze waardevol vinden. 'Wat maakt voor mij het leven de moeite waard?' Dat is geen eenvoudige maar wel een belangrijke vraag. Het leven is eindig, en ik denk dat je veel bewuster met de dingen omgaat als je dat beseft. Je weet niet of je op je 80ste zal sterven, of op je 40ste of 20ste. Probeer na te gaan wat je vandaag kunt doen wat je de moeite waard vindt in plaats van het uit te stellen tot morgen. Dat kan vriendschap, muziek, natuur of sport zijn. Als je weet wat je belangrijk vindt, moet je zorgen dat je daar zoveel mogelijk tijd en energie in steekt.

"Durf ook nee te zeggen tegen dingen die je niet belangrijk vindt. Laat je niet te veel onder druk zetten door leeftijdgenoten. Luister naar je hart. Laat je niet meeslepen door wat de media je voorschrijven. Ik denk daarbij ook aan alle jonge meisjes die fanatiek bezig zijn met hun uiterlijk, uit angst niet te beantwoorden aan die maatstaf van dat ideale lichaamsmodel. In de meer dan 30 jaar dat ik een praktijk als psychotherapeut heb, zag ik een paar honderden anorexia- en boulimiapatiënten. Die angst om niet te beantwoorden aan de norm, dat brengt zoveel miserie met zich! Terwijl mensen die niet beantwoorden aan die norm, en zelfs mensen met extreme beperkingen, ook heel gelukkig kunnen zijn."

Kun je dat uitleggen aan de hand van een voorbeeld?

"Neem nu Pedro Chianni. Die man had polio en zag eruit als een dwerg. Hij wou per se jazzpianist worden, maar geraakte niet eens tot aan de uiteinden van het klavier. Op zijn 16de is hij in z'n eentje vertrokken op een boot, van Frankrijk naar New York, om bij de groten in de leer te gaan. Hij is inderdaad een van de grootste jazzmuzikanten geworden. Onvoorstelbaar om die man bezig te zien: hoe hij zijn eigen stijl heeft gevonden en zijn eigen manier van muziek spelen.

Ik heb ooit eens een boekje geschreven waarvoor ik 100 mensen onder hypnose liet teruggaan naar hun meest dierbare moment. Wat me opviel, was dat voor geen één van al die ervaringen geld nodig was.

"Hiermee wil ik zeggen: we hebben allemaal beperkingen. De ene heeft een grote neus, de andere een kale kop, maar iedereen heeft wel iets. Laat je niet doen door die beperkingen. Pedro Chianni zei ooit tegen een journalist die hem kwam interviewen over zijn handicap: 'Je bent aan het verkeerde adres want ik ben niet gehandicapt. Mensen die hun dromen niet realiseren, die niet waarmaken wat ze belangrijk vinden in het leven, dat zijn gehandicapten. Ik heb mijn dromen wel gerealiseerd, en dus ben ik niet gehandicapt.'

"Durven kijken naar mensen die anders in mekaar zitten, die beperkingen hebben, die uit andere culturen komen, of andere leeftijden hebben, dat kan zo verruimend werken. Iedereen heeft beperkingen, maar je moet er gewoon het beste van maken. Haal er kracht uit om je volop te ontplooien. Dan pas ben je een gelukkige mens."