

‘Geluk is voor vijftig procent mindset’

Gelukkig zijn willen we allemaal. Maar wat is dat eigenlijk? Cabaretier Guido Weijers deed onderzoek naar geluk. Hij vertelt over gelukkige medewerkers, waarom je die moet willen en wat Nederlandse werkgevers kunnen leren van Bhutan.

Tekst Nicole Weidema Beeld Nikki Natzijs | Fotostudio Wick Natzijs

Waarom moeten werkgevers het geluk van werknemers belangrijk vinden?

“Je zou het puur uit empathie kunnen doen. Gewoon omdat je graag wilt dat je medemens gelukkig is. Dat zou sowieso de hoofdrol moeten spelen. Een fijne bijkomstigheid is dat als je medewerkers gelukkiger zijn, je minder ziekteverzuim hebt en dat je mensen efficiënter werken en gewoon méér werken. Succesvolle mensen zijn niet per se gelukkiger, maar gelukkige mensen zijn wel succesvoller.”

De laatste jaren heeft de Chief Happiness Officer zijn opwachting gemaakt op de Nederlandse werkvloer. Is dat volgens jou een nuttige functie?

“Ja, want alles wat je aandacht geeft, groeit. Dus als je daar aandacht aan geeft, geloof ik ook echt dat werknemers gelukkiger worden. Maar ik denk dat veel van die Chief Happiness Officers denken: ‘We gaan de medewerkers gelukkiger maken, dus we gaan ze meer geld geven of we gaan ze een dag vrij geven.’ Maar voor mij begint het met de vraag: wat is geluk?”

De vraag stellen, is hem beantwoorden.

“Een paar jaar geleden ben ik erachter gekomen dat die vraag nooit werd beantwoord. Ik zag op Instagram iedereen ineens gelukscoach worden en iedereen gaf yogales, volgde

klankschaaltherapie, deed ademhalingsoefeningen of ging in een ijsbad zitten. En ik zag die hele trend ontstaan: ‘Doe dit, dan word je gelukkig!’ Maar ik kreeg geen antwoord op de vraag: wat is dan gelukkig?

Het is hetzelfde als wanneer ik zeg: ‘Als ik je geld geef, word je rijk.’ Maar wat is dan rijk? Ben je met duizend euro rijk? Als je miljonair bent? Of ben je rijk als je vrij bent van zorgen? Sommige mensen zeggen: ‘Geluk is vrij zijn, vrij van angsten en verlangens en helemaal tevreden zijn in het nu.’ Maar ik word ook heel erg gelukkig van uitdagingen en dingen die ik eigenlijk niet durf. Ik word heel erg gelukkig van spanning en dingen die ik nog niet eerder heb gedaan. En dan bedoel ik niet mijn zolder stofzuigen, maar dingen waar een uitdaging in zit.”

Als onderdeel van jouw studie naar geluk ben je naar Bhutan gereisd. Wat fascineerde jou in dit land?

“Bhutan is het enige land ter wereld dat Bruto Nationaal Geluk meet, zoals wij kijken naar het Bruto Nationaal Product. Als onze economie groeit, dan is ons doel bereikt. Of in ieder geval dat van het kabinet. Terwijl ze in Bhutan letterlijk het geluk meten. Bij elke stap die ze zetten en bij elke beslissing die ze nemen, stellen ze zich de vraag: ‘Wordt onze bevolking hier gelukkiger van?’”





»

Vind jij dat een werkgever zich diezelfde vraag kan en moet stellen als het gaat om de medewerkers?

“Als je inzoomt op jouw organisatie, moet dat zeker zo zijn. Want je bedrijf wordt daar productiever van. En ik snap natuurlijk ook wel dat er af en toe regels zijn om ervoor te zorgen dat alle kikkers in de emmer blijven. Maar dat neemt niet weg dat hoe gelukkiger je medewerkers zijn, hoe langer ze bij je blijven en hoe minder snel ze zich ziekmelden en hoe harder ze voor je lopen.”

Wat heb jij geleerd van de manier waarop het geluk in Bhutan wordt gemeten?

“Het is heel fascinerend, maar ik heb niet veel mee naar huis genomen dat je op Nederland kunt toepassen. Het is een heel mooi idee dat je alle beslissingen neemt bezien vanuit geluk. Maar het is in veel opzichten een beginnend land. Niet elk huis heeft daar elektriciteit. Dan kun je als regering dus zeggen: ‘We gaan elektriciteit aanleggen, want daar wordt onze bevolking gelukkiger van. En tegelijkertijd is dat beter voor onze economie.’ Het niveau waarop zij beslissingen nemen, is anders. Zij zijn bijvoorbeeld heel trots dat ze binnenkort waarschijnlijk hun eerste Starbucks openen. Terwijl ik zeg: doe dat niet.

Wat ik heel mooi vind, is dat een bepaald percentage van Bhutan altijd bos moet blijven. Een groene leefomgeving vinden zij belangrijk voor rust en gezondheid. Dus als een grote multinational iets wil bouwen, maar er is daar bos en er kan niet worden geschoven, dan is het antwoord nee. Dat maakt sommige beslissingen duidelijker. Als de bevolking er niet gelukkig van wordt, dan is het antwoord nee. Terwijl we hier in Nederland gaan kijken of de economie ervan groeit, en dan is het antwoord ja. Want dan worden mensen rijker en kunnen ze meer kopen. Maar geluk kun je niet kopen of verkopen.”

Hoe verklaar je het dat zo veel mensen zich zo druk maken over de vraag of ze wel gelukkig zijn?

“Het geeft wel aan dat we niet meer bezig zijn met de vraag hoe we overleven op deze wereld. We hoeven ons niet meer druk te maken of we wel te eten hebben en of we wel een dak boven ons hoofd hebben. We hoeven niet bang te zijn dat er elk moment een raket inslaat. Die luxe geeft ons de mogelijkheid na te denken over de vraag of we wel gelukkig zijn.”

Hoe zorg jij voor het geluk van de mensen die werken voor jouw theatervoorstellingen?

“In mijn branche werken we veel met zzp’ers. En die mensen zijn zzp’er geworden om een reden. Zij hebben behoefte aan vrijheid, willen niet te veel op hun vingers worden gekeken. Dat is natuurlijk deels projectie, want dat is ook hoe ik zelf het liefste werk. Ik denk dat ze van mij die vrijheid krijgen. Degene die voor mij de techniek doet bijvoorbeeld, werkt al zestien jaar bij mij. Daarvoor heb ik acht jaar een andere technicus gehad, die op een gegeven moment zelf zei dat hij liever wat minder wilde reizen en op één plek

‘Zelfs zo iets heftigs als de coronacrisis maakt ons niet ongelukkiger’

GUIDO WEIJERS

Guido Weijers (44) studeerde vrijetijdsmanagement in Breda en kende nog voor hij in 2001 afstudeerde al groot succes als cabaretier. In 2000 won hij de publieksprijs op het Camerettenfestival. De daaropvolgende voorstelling bracht hem van Groningen tot Dubai. Er volgen nog vier theatertoernees en tien oudejaarsconferenties. Sinds 2017 verzorgt Weijers ook een ander soort voorstelling: de masterclass Geluk. Hij benadert geluk op wetenschappelijke wijze. Aan de basis van de voorstelling liggen zelfstudie, masterclasses aan de Erasmus Universiteit en een reis naar Bhutan. Naast zijn theaterwerk zet Weijers zich in voor zijn Stichting Loens4Life. Opbrengsten daarvan komen volledig ten goede aan KWF Kankerbestrijding.



wilde werken. En toen zijn we op een goede manier uit elkaar gegaan.

Ik vind het fijn om loyaal aan mensen te zijn. In een situatie zoals de coronacrisis vind ik ook dat de sterkste schouders de zwaarste lasten moeten dragen. Dus als ik mensen dan kan helpen en extra klussen kan aannemen zodat mijn medewerkers ook inkomen hebben, dan zeg ik ja tegen dingen waar ik normaal gesproken ook nee tegen zou hebben kunnen zeggen.”

Wie gelukkig is in tijden van crisis, voelt zich tegelijkertijd vaak schuldig. Bijvoorbeeld omdat jij gelukkig bent terwijl er elders oorlog is. Of op kleinere schaal, het survivors guilt omdat jij je baan nog hebt, terwijl je collega is ontslagen. Is dat volgens jou terecht?

“Je moet je sowieso nooit schuldig voelen over je eigen geluk of ongeluk, al gebeurt dat wel vaak. Je kunt het ene gevoel niet vervangen door het andere. Ik heb als kind ooit staan te balen omdat ik moest helpen met de afwas. Ondertussen kwam er een telefoontje dat het onderbeen van mijn oma moest worden afgezet omdat ze kanker had. Moet je het jezelf dan kwalijk nemen dat je aan het balen was over zoiets als de afwas? Dat is ook gewoon iets wat je op dat moment beleeft. Natuurlijk is het ene erger dan het andere, maar leg dat maar eens uit aan je zoon van wie het vriendinnetje het net heeft uitgemaakt. Voor hem is dat op dat moment het ergste van de wereld. Iedereen draagt zijn eigen geluk of ongeluk met zich mee.

De beste cabaretprogramma’s worden geschreven in tijden van crisis. Op het moment dat er het meeste aan de hand is, is de humor vaak op zijn best. Geluk is

een overlevingsmechanisme. Het houdt je op de been. En het is ook een automatisme. Het heeft geen zin om 24 uur per dag sip te zijn.”

Iedereen draagt zijn eigen geluk, maar is geluk ook maakbaar?

“Stel, jij geeft jezelf een acht voor geluk en ik geef mezelf een negen. Dat ene punt verschil wordt maar voor tien procent bepaald door je omstandigheden. Drie jaar geleden stond ik in de theaters met de masterclass geluk en nu net na de coronacrisis weer. De cijfers die mensen zichzelf geven tijdens het college, zijn grotendeels gelijk. Zelfs zoiets heftigs als de coronacrisis maakt ons niet ongelukkiger.

36 tot 40 procent is genetisch bepaald: sommige mensen hebben meer aanleg voor depressiviteit en anderen zijn positiever. En de overige 50 procent heeft te maken met mindset. Eigenlijk is dat de enige beïnvloedbare factor. Je kunt jezelf trainen om gelukkiger te zijn. Dat kan simpelweg door een dankbaarheidsdagboek bij te houden of door mensen aan te spreken die je niet kent om jezelf uit je comfortzone te duwen. Er zijn allerlei technieken en trucjes voor.”

Jij hebt een wetenschappelijke studie gedaan naar geluk. Kun je wat je hebt geleerd samenvatten in één definitie?

“Ik heb de theorie van Aristoteles in een quote samengevat. En dat is: geluk is de ultieme balans tussen plezier, tevredenheid en zingeving. Ik gebruik dat als de meetlat. Heb ik genoeg dingen waarvan ik geniet? Heb ik mijn shit op orde in mijn leven? En is wat ik doe ook nog een beetje nuttig? Als je die drie dingen in balans hebt, dan is je kans op geluk veel groter.” <<