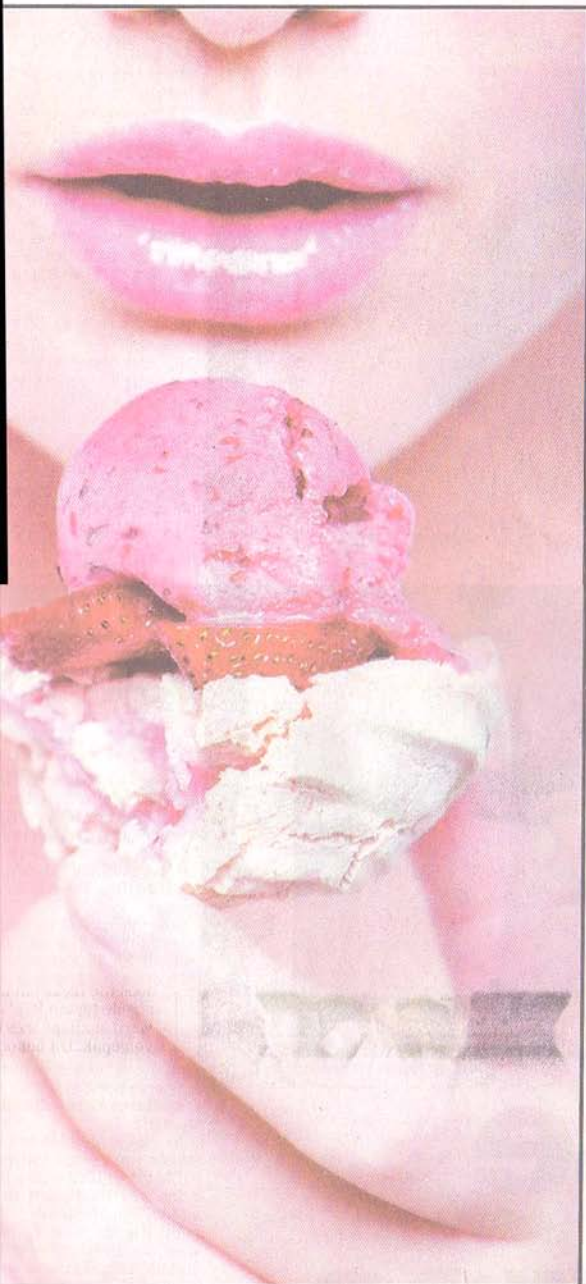


Gedagtes, houding, geestestoestand, kaart, noem kenners dit

# Geluk is in jou kop



Wat is die verskil tussen kitsgeluk en ware geluk en hoe kan jy dit kry? Is dit in die dinge wat jy besit, jou verhoudings, die verwagtinge oor jou toekoms, 'n persepsie of 'n reis na binne?

Liezel Joubert het meer gaan uitvind.

**A**s jy net daardie laaste vyf kilogram kan verloor, daardie mooi jas of 'n nuwe motor kan kry, dán sal jy gelukkig wees.

Dalk dink jy jou droomwerk (wat jy nog nie het nie), roem of 'n spesiale iemand aan jou sy kan vir jou geluk in die sak bring.

Dit is nie heeltemal uit die kol uit nie, maar geluk gaan egter oor meer, sê kenners.

"Kitsgeluk is anders as geluk. Dis meer 'n gevoel van euforie en is dikwels van korte duur. Kitsgeluk is as die brein endorfiene afskei wat alles rooskleurig laat lyk. 'n Mens kan dit kry byvoorbeeld as jy verlief is, deur fisieke aktiwiteit of as gevolg van aangename emosies," sê mnr. Greyling Viljoen, 'n kliniese sielkundige van Pretoria.

Volgens hom is daar 'n verskil tussen geluk en kitsgeluk in dié opsig dat geluk meer standhoudend is, terwyl kitsgeluk 'n kort emosionele ervaring is.

Me. Alet Matheus, 'n sielkundige van Pretoria, stem saam.

"Kitsgeluk kan gesien word as 'n ervaring van tydelike gevoelens van geluk, soos om na musiek te luister, vertel te word dat jy oulik is of geskenke tydens Kersfees uit te deel. Ware geluk is egter van binne afkomstig en kan nie aan die omgewing gekoppel word nie."

Mnr. Mark Steinberg, bewustheidsafrieger en uitvoerende direkteur van Create Consciousness International (CCI) in Kaapstad, beskryf weer kitsgeluk as saligheid.

"Soms ervaar ons onverwags 'n gevoel van bevryding van chroniese spanning van die leefstyl wat ons volhou. Dié ervarings gee ons 'n smaak van hoe die lewe régtig ervaar moet word. Ons wil dan vasklou aan dié oomblikke, maar hoe meer ons dit doen, hoe vinniger gaan dit weg."

Hy sê verder mense maak die fout om geluk in dinge, verhoudings, werk en idees te soek.

"Dié dinge raak dan allerbelangrik en nié geluk nie. Dus, as ons geluk in iets soek, raak dié iets belangriker as die geluk self."

Viljoen maan teen materiële besittings as 'n persepsie van ware geluk.

"Geluk is 'n ervaring van vergeenheid en vrede met jouself en

jou omstandighede. Dikwels word geluk verwar met die teenwoordigheid van iets. Of mense dink dat die afwesigheid van byvoorbeeld pyn of hartseer beteken dat hulle gelukkig is."

Volgens hom is geluk egter eerder 'n houding teenoor die lewe as wat dit 'n motor of iemand aan jou sy is.

"Geluk is nie 'n waarborg dat jy nie emosionele pyn sal ervaar nie. Dis sels moontlik om hartseer te wees, maar steeds gelukkig te wees," sê hy.

Matheus sê geluk is 'n geestelike toestand van gesondheid en noem dat mense wat nog nie gelukkig is nie, dalk nog net nie die bewustelike besluit geneem het om gelukkig te wees nie.

"Geluk kom van jou gedagtes, jou evalueerings van jou eksterne omgewing en jou evalueering van die verlede en moontlikhede van die toekoms. 'n Mens moet identifiseer wat jou gelukkig maak en gemotiveerd wees om dit te bewerkstellig."

Me. Telana Simpson, 'n persoonlike lewensafrieger, verduidelik dat elke persoon 'n verskillende persepsie van die wêreld en werklikheid het en dat dit geluk bring.

Dié persepsies is volgens haar gegrond op onder meer hoe mense grootgemaak word, die mense waarvan jy geleer het in die lewe, die ervarings wat jy al gehad het, die soort skool waarheen jy gestuur is en historiese gebeurtenisse waardeer jy gelewe het.

"Ons elkeen het dus 'n baie verskillende manier van persepsie. 'n Voorbeeld is 'n rolprent wat jy en jou vriend gaan kyk. Jy dink dis wonderlik en jou vriend dink dis simpel. Hoewel dit dieselfde visuele prentjies en klanke gehad het wat julle albei geregistreer het deur julle sintuie, was julle persepsie daarvan verskillend. Dus beïnvloed ons persepsie van die wêreld hoe ons dit sien en daarop reageer."

Sy verduidelik dan die verhouding tussen persepsie en geluk.

"Veronderstel jou persepsie van die wêreld is 'n kaart van die wêreld waar die wêreld die grondgebied is.

"Die kaart is dus nie die grondgebied nie, maar net 'n voorstelling daarvan.

"Die tekeninge van die paaie is

dus nie die werklike paaie nie, maar 'n voorstelling daarvan.

"Hoe akkurrater jou kaart van werklikheid dus is, hoe makliker sal jy jouself deur die lewe stuur en jou bestemmings bereik.

"As jou kaart egter nie akkuraat is nie of inligting kort, gaan jy die grondgebied verkeerd interpreteer en moeiliker kom waar jy wil wees."

Sy sê emosies is die liggaam se manier om te registreer hoe akkuraat jou kaart is.

"Hoe meer akkuraat jou kaart is, hoe meer sal jy positiewe emosies ervaar, en andersom. Emosies is dus tekens dat daar 'n verskil of ooreenkoms is tussen jou kaart en jou grondgebied – dus 'n verskil of ooreenkoms in jou verwagtinge en jou werklike ervaringe."

Sy sê mense hoef nie noodwendig trauma te ervaar om ongelukkig te wees nie, maar dit gebeur as gevolg van ons kaarte wat verkeerd is.

"'n Persoon wat gewoonlik vriendelik is, kan knorrig wees omdat hy te laat gaan slaap het die vorige aand. Gewoonlik sal hy jou met 'n glimlag groet, maar doen dit nie vandag nie omdat hy moeg is. Sy knorrigheid pas nie by jou persepsie van hom nie, en dit laat jou ongelukkig voel. As jy eger verstaan hoekom hy so voel, kan jy jou persepsie (kaart) aanpas."

'n Mens kan dus jouself gelukkiger maak deur jou kaart van persepsie aan te pas.

"Mense moet daaraan werk om hulle kaart so na as moontlik aan die korrekte grondgebied te kry sodat hulle persepsie meer realities is en hul verwagtinge meer buigbaar en verstandig is."

Steinberg meen ook dat geluk 'n persepsie van 'n persoon se konsep van geluk is. Dié konsep bepaal dus die voorwaardes waaronder jy gaan gelukkig wees.

"Geluk kom dus net na dié wat bereid is om selfondersoek te doen," sê hy.

Viljoen beaam dit. "Om geluk te vind vereis baie keer dat jy op 'n ontdekkingstreë binne jouself moet gaan.

"Geluk is altyd gekoppel aan hoe jy na die lewe kyk en dit ervaar. Omstandighede mag dalk bydra tot ons geluk, maar wat meer bydra, is hoe ons na ons omstandighede kyk."

Wanneer dalk kitsgeluk kan bring, is dit nie waaroor ware geluk gaan nie.

Foto: WOOLWORTHS