

Gelukkigst

Lessen in geluk overal ter wereld

Alissa van der Voort & Tjerk Klompmaker

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

Inhoud

9

De reis

19

Wat is geluk?

31

De Nederlandse
geluksexperts

40



Australië

52



Colombia

70



Costa Rica

82



Ecuador

94



Finland

106



IJsland

118



India

130



Indonesië

142



Kenia

154



Mexico

166



Nederland

178



Nicaragua

192



Nieuw-Zeeland

204



Sri Lanka

220



Vietnam

232



Zuid-Afrika

244



Zwitserland

257

Conclusie

263

Inspiratiebronnen

273

Nawoord

De reis

Wisdom begins in wonder. – Socrates

Roos legt de heerlijke oude kaas achteloos op haar boterham. De aankomende reis naar Vietnam is allang niet meer zo interessant als toen ze 'm boekte, want haar hippe collega is laatst in Colombia geweest en dat is pas echt dé vakantiebestemming van dit moment. Ze woont in een klein appartement in Amsterdam, loopt regelmatig hard in het Vondelpark en ontbijt graag met haar vriendinnen bij de nieuwste hotspots. Haar werk als social media expert is leuk, gewoon oké. Ze vraagt zich regelmatig af of dit het nu is ...

Miguel is een 28-jarige, gebruide surfer uit Costa Rica. Hij ligt elke ochtend als eerste in zee om de beste golven te pakken. Als hij niet zelf aan het surfen is, geeft hij les aan locals en aan de vele toeristen. Relaxed, want tussendoor chilt hij op het strand met zijn vrienden. Hij woont samen met zijn zusje en broer inclusief het hele gezin van zijn broer bij zijn ouders in huis. Hij verlaat het dorp vrijwel nooit, afgezien van een paar dagen per jaar als er in de buurt surftoernooien zijn. Hij vindt zelf dat hij geen stress kent, en maakt zich zelden druk. Veel bij zijn familie zijn en goed voor de natuur zorgen, dat maakt hem blij.

Joel is een 29-jarige, goedgeklede bankier in Zwitserland. Hij vertrekt elke dag keurig op tijd van zijn eigen huis, stapt in zijn glimmende sportauto en loopt met een ongekreukt pak om 8.30 uur het kantoor binnen. Hij blijft zichzelf ontwikkelen door voortdurend nieuwe zakelijke uitdagingen aan te gaan en om de paar jaar een nieuwe opleiding te volgen. Hij ervaart vrijheid om keuzes te maken, deels omdat hij goed verdient. Zijn dagelijks leven verloopt volgens plan. Hij heeft vier weken per jaar vakantie, waarin hij naar exotische bestemmingen vliegt. In de winter pakt hij in het weekend zijn ski's en rijdt hij binnen een uur naar de Alpen. Hij houdt van zijn onafhankelijkheid.

Phi is een 24-jarige ambitieuze student uit Vietnam. Hij woont bij zijn moeder, zusje en oom. Naast zijn studie toerisme heeft hij drie baantjes, samen goed voor 70 uur werk per week. Dat vindt hij fijn, want hij is graag bezig. 's Avonds of tussendoor spreekt hij vaak af met vrienden. Om gezellig te kletsen en samen te eten. Hij is nog nooit in het buitenland geweest en hij ziet het contact met toeristen als een manier om de wereld te leren kennen. Als hij niet naar de wereld toe kan dan komt de wereld wel naar hem, is zijn motto. Hij geniet ervan om zichzelf te ontwikkelen en persoonlijke doelen te behalen.

WIE IS HET GELUKKIGST?

Ons antwoord: alle vier zijn ze even gelukkig. Het heeft allemaal te maken met context en perspectief. Jij bepaalt zelf wanneer jij het gelukkigst bent. Jij creëert zelf de maatstaf waarmee je jouw geluk meet. Van deze vier compleet verschillende personen met compleet verschillende levens hebben wij geleerd dat zij alle vier gelukkig zijn, op hun eigen manier. Door dingen te doen die bij hen passen. Doordat zij weten wat hen gelukkig maakt.

Wij hebben dit boek niet geschreven om jou te vertellen hoe jij het gelukkigst kunt zijn. We dagen je uit daar zelf achter te komen. Met dit boek willen we je inspireren en we helpen je er ook graag een handje bij.

Wat is jouw verhaal?

DRUK OP GELUK

We leven in een wereld met eindeloos veel kansen en mogelijkheden. Een wereld waarin velen van ons hongerig zijn. Hongerig naar meer, meer van alles, waaronder meer geluk. We zijn actiever dan ooit bezig met de zoektocht naar geluk. We hebben een niet te temmen verlangen om van het leven een aaneenschakeling van genotsmomenten te maken. *Chief Happiness Officers*, tijdschriften, blogs, boeken, wetenschappelijke studies, tv-programma's en zelfs hele theatertours zijn er over geluk.

Happiness is the ultimate goal. It is the goal of all other goals. – Deepak Chopra

Waar komt dat door? Omdat we niets anders hebben om ons druk over te maken? Is het een luxeprobleem? We ervaren geen dagelijks gevaar van armoede of ziekte, zoals in de Middeleeuwen. We voeren geen overlevingsstrijd zoals tijdens de oorlog. We worden ouder dan ooit tevoren en leven in een meer dan veilige samenleving. Tegelijkertijd zijn er alarmerende cijfers over burn-outs en stress, en lijkt het alsof wij juist geluk als remedie nodig hebben. Toch, het grote plaatje is dat onze aandacht is verschoven van zekerheid (eten, veiligheid, gezondheid) en kwantiteit (genoeg eten, oud worden), naar kwaliteit (het b este leven).

Daar is op zich niets mis mee, zolang we maar nuchter blijven. Of zoals 'geluksprofessor' Ruut Veenhoven stelt: 'We kunnen niet allemaal even gelukkig zijn, en dat is ook helemaal niet nodig.' De fermere tegengeluiden horen we inmiddels ook: 'Stop de geluksdruk!' We leggen er t e veel nadruk op, zeggen de tegen-de-stroom-in-roeiers, we nemen het t e serieus en moeten ophouden negatieve emoties weg te wuiven. Die bubbel waarin alles maar leuk en plezierig moet zijn, is onecht en onrealistisch.

Geluk is het grootste verlangen en de belangrijkste ambitie van de mens. – Aristoteles

DE GELUKKIGSTE MENSEN TER WERELD

De Verenigde Naties brengen jaarlijks het World Happiness Report (WHR) uit, een wereldwijd rapport waarin landen worden gescoord op geluk. Ook andere wereldwijde onderzoeken als de Happy Planet Index (HPI) en het Global Emotions Report besteden aandacht aan het geluk van de wereldburgers.

En welke wereldburgers zijn het gelukkigst? In 2018 zijn dit de Finnen, aldus het World Happiness Report. En helaas voor de rest van de 156 onderzochte landen passen zij niet allemaal in de top drie. Maar ervaren de mensen in landen als Mexico of Vietnam daadwerkelijk weinig geluk? Volgens ons is het maar net hoe je het bekijkt. Hoe een Mexicaan of Vietnamees het zelf bekijkt. En dat is precies wat wij willen begrijpen. Wie zijn de mensen achter deze cijfers? En welke verhalen hebben deze mensen? Hoe definiëren zij geluk? Hoe zorgen ze ervoor dat ze gelukkig worden, en hoe behouden ze hun geluksniveau? Wat is hun geheim?

One must travel to learn. – Mark Twain

EEN REIS OP ZOEK NAAR LESSEN IN GELUK

Wij zijn de wereld over gereisd op zoek naar lessen in geluk. Een reis door zeventien landen, van minst gelukkig tot meest gelukkig. Volgens de rankings althans. Van het Westen naar het Oosten en alles er tussenin: een reis langs verschillende culturen en langs enorm veel verschillende mensen met allemaal hun eigen unieke verhaal. Wij vonden geen cijfers of statistieken over geluk, maar verhalen van echte mensen.

Wat is hun persoonlijke definitie van geluk? Waarin verschillen de antwoorden van mensen uit Sri Lanka met die van de IJslanders? We ontmoetten mensen met verschillende achtergronden, culturen en dagelijkse uitdagingen. Zijn de mensen in de landen die op papier het gelukkigst zijn, ook daadwerkelijk het gelukkigst? En zo ja: wat is hun geheim? En hoe zit het met mensen die in landen wonen die lager op de verschillende geluksrankings staan?

We hebben niet getoetst óf mensen daadwerkelijk gelukkig zijn. We hebben hen zichzelf ook niet laten scoren op een schaal van 1 tot 10. Ook willen we geen nieuwe ranking maken. We willen proberen te ontdekken wát mensen gelukkig maakt. Uiteraard telt voor ons persoonlijk ook mee of het land hoog op onze bucketlist staat, want het is tenslotte ook onze persoonlijke droomreis. Na flink wat avonden de wereldkaart te bestuderen, reisblog na reisblog te lezen en rankings uit te pluizen zijn we tot een lijst gekomen met te bezoeken landen. Met een kleine slag om de arm, want we houden van verrassingen, vrijheid en flexibiliteit, is ons reisplan ontstaan.

JE DROOM WAARMAKEN

Je droom waarmaken klinkt misschien heftig, maar het ligt vaak binnen handbereik.

Eigenlijk moet je gewoon beginnen. *Wat willen we, hoe willen we het en wat hebben we hiervoor nodig?*

De eerste twee vragen zijn relatief gemakkelijk te beantwoorden: je begint met je wildste fantasieën en maakt het langzaam concreet en praktisch. Het antwoord op de laatste vraag, *wat hebben we hiervoor nodig?*, is hoofdzakelijk een portie lef. Uiteraard hebben we geld nodig, visa, vaccinaties en een backpack. Maar wat nog veel belangrijker is, dat zijn de moed en bereidheid om keuzes te maken: het gesprek met je werkgever, het opzeggen of verhuren van je woning, het niet (zo vaak) meer 'even' uit eten gaan of nog een shirtje kopen ...

Wij zien onszelf niet als helden of als nobele wereldverbeteraars met de missie onze planeet wat gelukkiger te maken. We zijn gewoon twee enthousiastelingen die hebben besloten niet te wachten op de perfecte gelegenheid, want die bestaat niet, maar om het gewoon TE DOEN.

Het is nooit een goed moment, en daarmee altijd een goed moment.

Wij geloven dat iedereen zijn of haar droom kan waarmaken op een manier die bij de situatie en context past. Maak je droom daarom realistisch. Heb je niet het budget om alle continenten te bezoeken, maar is jouw droom een lange reis maken? Ga dan voor een paar maanden naar Azië! Wil je graag een B&B in het buitenland openen? Je kunt je droom al beginnen te realiseren door naar soortgelijke plaatsen op vakantie te gaan, door je favoriete locatie te gaan bepalen en een plan te maken voor wat je uiteindelijk allemaal nodig hebt. Wie weet is zelfs een B&B in Nederland zo gek nog niet. Het begint allemaal met het simpele DOEN.

Nothing will work unless you do. – Maya Angelou

Wat is geluk?

EEN INTRODUCTIE TOT GELUK: WAT IS GELUK?

Meer dan driehonderd jaar voor Christus beweerde Plato al dat alle mensen streven naar geluk. Tegenwoordig is het bijna een obsessie van de gemiddelde wereldbewoner. Filosofen en beleidsmakers, maar ook schrijvers, muzikanten en zelfhulpgoeroes, iedereen is op zoek naar het geheim van een gelukkig leven. Ook wij.

Lange tijd hebben onderzoekers en psychologen gedacht dat vooral externe factoren invloed hebben op geluk. Maar uit recenter onderzoek blijkt dat demografische factoren zoals gezondheid, inkomen, educatie en burgerlijke staat slechts een zeer beperkte impact hebben. Geluk blijkt vrij stabiel te zijn, waarbij het geluksniveau zowel na positieve als negatieve grote levensgebeurtenissen weer terugkeert naar hetzelfde niveau (Diener et al., 1999).

En dus is het onderzoek de laatste jaren onder meer gericht op persoonlijke eigenschappen. Met de komst van de positieve psychologie is de focus verlegd: psychologen richten zich minder op 'het begrijpen en verbeteren van negatieve situaties' en meer op 'het versterken van positieve situaties'. De positieve psychologie richt zich dus op de sterke kanten van individuen, op de factoren die bijdragen aan een positief, zingevend leven. Het is geen vorm van hedonisme, benadrukt Martin Seligman, een van de grondleggers van deze wetenschappelijke stroming. Het gaat om het vinden van zingeving in plezierige én onplezierige situaties.

Maar wat is geluk precies? Wij doen een poging om dit in *gewone mensentaal* uit te leggen.

HOE WORDT GELUK GENOEMD EN GEDEFINIEERD?

Sommigen hebben het over geluk. Anderen noemen het *happiness*. Tevreden zijn. *Joy*. Kwaliteit van leven. De meest voorkomende term in de wetenschap is *subjective well-being* (SWB), op z'n Nederlands *subjectief welbevinden*. De terminologie wisselt nogal. En ook de verschillende definities zijn niet op één hand te tellen. SWB is een overkoepelende term die in de wetenschap vaak wordt gebruikt en kan staan voor een algemene beoordeling, zoals levenstevredenheid of zingeving, maar ook specifiek gericht kan zijn op een levensdomein zoals werk of huwelijk (Diener, 2000). Wij gebruiken in dit boek de term geluk.

Martin Seligman heeft zijn kennis over geluk vastgelegd in ruim twintig boeken en meer dan 250 artikelen. Tijdens zijn voorzitterschap van de American Psychological Association (APA) heeft hij positieve psychologie op de kaart gezet. Na jaren onderzoek heeft hij een theoretisch model ontwikkeld, genaamd PERMA. Alle vijf

de letters staan voor een element dat bijdraagt aan een gelukkig, zingevend en tevreden leven, en dus de definitie van *geluk* volgens Seligman (Seligman, 2011). Die elementen zijn: positieve emoties, engagement, relaties, meaning (betekenis) en accomplishments (ontwikkeling en vooruitgang).

Een van de beste (wetenschappelijke) vrienden van Martin Seligman is Ed Diener (2000). Zijn definitie van subjectief welbevinden is 'tevreden zijn met het leven (houding) terwijl je je goed voelt (gevoel)'. Volgens Diener kan niemand aangeven of een andere persoon gelukkig is of niet. Ook is er geen gouden formule voor omstandigheden die verzekeren dat een persoon gelukkig is. Geluk is een subjectieve ervaring, het zit in het koppie.

Sonja Lyubomirsky (2010) ontwikkelde een theorie die zegt dat geluk maakbaar is. Veel wetenschappelijk onderzoek toont namelijk aan dat een verandering van je levensomstandigheden nauwelijks impact heeft op je ervaren welbevinden. Het zijn juist de strategieën die je kunt toepassen op je eigen gedrag en je gedachten die jouw geluk kunnen vergroten. En dat kun je altijd, ongeacht je genetische aanleg of je levenssituatie. Je kunt dus altijd gelukkig(er) worden.

Een andere, wat meer recente geluksformule die sterk aan populariteit wint, is die van een van de voormalige topmannen van Google, Mo Gawdat. De dood van zijn 21-jarige zoon Ali door een medische misser in 2014 betekende een keerpunt in zijn leven. Uiteraard was hij diepbedroefd, maar hij weigerde de rest van zijn leven ongelukkig te zijn. Hij onderzocht systematisch zijn sombere buien en ontwikkelde een formule voor geluk. Het resulteerde in het boek *De logica van geluk*, een wereldwijde bestseller (2017). De kern van de formule: hoe minder hooggespannen je verwachtingen van het leven zijn en hoe positiever je denkt over wat je overkomt, des te gelukkiger je bent. De kern van zijn theorie is de geluksvergelijking. Gawdat ziet ons brein als een operationeel systeem dat voortdurend in die vergelijking denkt. Als je brein vindt dat je leven niet voldoet aan je verwachtingen, dan geeft dat jou een ongelukkig gevoel. 'Toch worden we allemaal gelukkig geboren, dat is het ontwerp van de machine: toen je net uit de fabriek kwam, werkte alles nog goed. Het probleem schuilt erin hoe je het apparaat gebruikt, wat je eraan toevoegt.'

WAAROM ZIJN SOMMIGEN GELUKKIGER DAN ANDEREN? EN: IS GELUK MAAKBAAR?

De laatste jaren is veel onderzoek gedaan naar de individuele verschillen in geluk. Jarenlang hebben onderzoekers gedacht dat wij mensen een zogeheten *setpoint* hebben. Een vastgepind geluksniveau. Het is een psychologische term die de wetenschap gebruikt om ons algemene basisniveau van geluk aan te duiden. Het is lange tijd gezien als een vast gegeven, waarin slechts tijdelijk een verschuiving plaatsvindt ten tijde van grote, impactvolle gebeurtenissen. Het heeft te maken met onze genetische tekening. Wij passen ons continu aan onze context aan, waardoor we steeds op hetzelfde basisniveau uitkomen. De laatste jaren tonen steeds meer onderzoekers aan dat slechts een deel van ons geluk vaststaat: onze genetische samenstelling bepaalt circa 50%. De overige 50% kan dus worden beïnvloed, en ons *setpoint* kan daarmee dus worden verhoogd!

Australië



INLEIDING

Down Under. Het land van de kangoeroes, het iconische Opera House, en een lokaal taaltje dat niet of nauwelijks te begrijpen valt. Het is een van de bestemmingen die heel hoog op ons verlanglijstje staat. De Aussies doen het goed in de meeste onderzoeken. Nummer 10 in het World Happiness Report. De fantastische stad Melbourne, een wereldstad met de vibe van een hippe *beach town*, is al jaren verkozen als de meest *livable city* ter wereld. En vrijwel iedereen die ooit in Australië is geweest, spreekt bij terugkomst in superlatieven, als ze überhaupt terugkomen.

Het land is pas in 1644 ontdekt en kenmerkt zich door ruimte, heel veel ruimte. Waar wij in Nederland gezellig met gemiddeld 505 personen op één vierkante kilometer wonen, is dit in Australië ietsjes minder: ongeveer 3 personen per vierkante kilometer. Wel woont ruim 85% van de bevolking binnen een straal van 50 km van de kust. Dit verklaart de hoeveelheid *surf boys and babes*.

Het merendeel van de Aussies die wij spreken, noemt zichzelf gelukkig. En dat is ook wat wij ervaren. Een groot deel van het geluk komt voort uit de relaxte, **laid-back**, levensstijl waarbij de Aussies het leven niet té serieus nemen, en ze graag de tijd nemen om te genieten én vooral heel veel **buiten** te zijn. Het Australische taaltje, *aussie slang*, gecombineerd met een goede **dosis humor** zorgt voor veel plezier en 24/7 een grote glimlach op de gebruinde hoofden. Maar wat misschien nog wel het meest kenmerkende van geluk in Australië is, is **vrijheid**. Zelf keuzes kunnen maken over wat je belangrijk vindt, je ongezouten mening uiten, zelf bepalen waar je een schuurt bouwt in je tuin of in welke kleur je je huis verft. Vrijheid voor de Aussies is net zo heilig als de koe is voor de Indiërs. En iedereen die deze vrijheid wil inperken, krijgt te horen: 'Do not mess with our freedom mate, or I'll mess with you.'

LAID-BACK & BUITEN

De levenshouding van de gemiddelde Aussie is zonder twijfel relaxed en open. Wij zijn gewend op mensen af te stappen en ze te verrassen met een paar leuke happiness-vragen, maar in Australië is het de omgekeerde wereld. Als we op zondagochtend over het oogverblindende strand van Nambucca Heads slenteren en ons vergapen aan de surfers die elke golf zonder enige moeite pakken, spreekt een leuk koppel ons aan. Ze hebben zojuist een 15 km lange strandloop afgerond voordat ze gaan brunchen. 'Hi we're Jim and Ellen. How are you? Where you're from? How do you like our country?' En zij zijn niet de enigen. Meerdere keren per dag ontvangen we een vriendelijke 'hi mate' of een 'hello babe', of benaderen ze ons op een niet-stalkerige manier voor een gesprek. De Aussies zijn oprecht geïnteresseerd en nieuwsgierig naar waar we vandaan komen, wat we in hun land doen, en wat we ervan vinden.

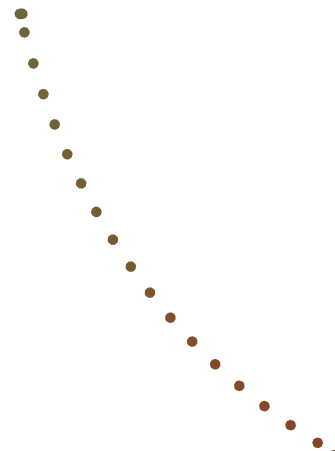
Veel Aussies kiezen ervoor om zich niet te druk te maken, en ontsnappen aan de dagelijks drukte door te surfen, te wandelen of te barbecueën met familie en vrienden. Maar het is niet alleen het gedrag dat *laid-back* is, het is ook de mindset. De woorden 'no worries' worden vaak in de mond genomen. Is er iets fout gegaan? *No worries mate*. Ben je te laat? *No worries*. Heb je een dubbele soy-latte-decaf besteld en wil je toch liever een almond-milk-cappuccino? *No worries mate, anything else?* Heel fijn, deze mindset. Fijn ook als je dus niet zo snel druk maakt. Voor jezelf én voor de ander. Want waarom zou je? Het verandert de situatie vaak toch niet.

Iedereen, maar dan ook écht iedereen, is graag buiten. We zien kinderen van acht jaar surftrucs uithalen op golven alsof ze surfend ter wereld gekomen zijn. En de ouders, die kijken heerlijk toe of pakken zelf ook nog een aantal golven. Tijdens ons bezoek aan een van de mooiste plekken ter aarde, de Whitsundays (yep, dit is zo'n plek waar je meteen naartoe wilt als je hem googelt), ontmoeten wij Jess.

Jess is een typische Aussie die zich niet kan voorstellen om niet dichtbij de oceaan te wonen. Ze is opgegroeid in Harvey Bay, en heeft samen met haar vriend een watersportverhuurbedrijf opgezet. Hierdoor is ze, naast haar kantoorwerkzaamheden, ook veel buiten. Dit is op zich natuurlijk al heel tof, maar wanneer zij vertelt dat



All good things are wild and free.
– Henry David Thoreau



ze er heel bewust voor kiest twee dagen in de week voor buitensportbedrijf ZigZag te werken, zodat zij ook daadwerkelijk zelf buiten is, beseffen we ons dat ze heel serieus is.

Maar het water is niet de enige reden voor Aussies om veel buiten te zijn. Chantal en Andrew wonen met hun drie kinderen in Mossman, een dorpje dicht bij het Daintree-regenwoud. Het is een dorp waarbij je bij aankomst de hoofdstraat inrijdt en er al snel achter komt dat 'dit het dan ook wel is'. Andrew nodigt ons uit om mee te gaan tijdens zijn dagelijkse geluksmoment: een wandeling door de suikerrietvelden, met de hond, de kids, en zo af en toe een knuffel of pop. De wandeling vindt het liefst plaats op blote voeten, en het weer speelt geen rol. Dit is zijn moment om de (werk)dag af te sluiten en te genieten van zijn gezin en de natuur. 'Een dagelijks moment om je koppie leeg te maken, frisse lucht te krijgen, wat tijd met mijn kinderen door te brengen en gelijk ook wat beweging te hebben. Zonder dat het je iets kost.' En eerlijk is eerlijk, het is heel erg fijn! Een licht windje, de ondergaande zon, de hond die achter konijnen aanjaagt en soms zelfs achter een kangoeroe. En de zoon van vijf, die met een trotse glimlach zijn net geplukte wilde bessen komt showen.

Meerdere onderzoeken tonen aan dat veel, maar voornamelijk regelmatig buiten zijn een positieve impact heeft op je geluk. En ben je op zoek naar een echt grote impact op je geluk, dan raden onderzoekers je aan om naar een natuurlijke omgeving te gaan in plaats van een stedelijke setting. In 2015 heeft Gregory Bratman van de Stanford University aangetoond dat wandelen in de natuur leidt tot minder stress, minder *rumination* (aandacht op negatieve aspecten van jezelf) en meer positieve emoties, ten opzichte van wandelen in een stedelijke omgeving.

HUMOR

Having a good laugh. Het zit in de genen van de Aussies. *They love fooling around.* Ze nemen familie of vrienden in de maling, maken cartoons van verkeersborden, of zetten zichzelf voor schut. Het in de zeik nemen van je beste vriend of vriendin versterkt de band enorm, zeggen de Aussies. Het is een manier om elkaar te

Jess



vertrouwen en te weten dat het allemaal niet serieus bedoeld is. En de grappen kunnen gaan over een nieuw kapsel, of iemands gewoonte om altijd te laat te komen. Maar gelukkig, ze doen het niet alleen bij de ander. Onze Aussie-vriend John legt ons uit dat ze ook graag zichzelf voor schut zetten. Ze vertellen graag over hun eigen onkunde en delen binnen een paar seconden een beschamend moment met een vreemde. Het is ook een manier om te laten zien dat ze niet *te veel* van zichzelf vinden. Het is duidelijk dat ze graag gelijkheid zien, en humor is een middel om dit te bereiken.

Humor en lachen zijn goed voor ons. Uit onderzoek blijkt dat frequent lachen je immuunsysteem kan verhogen en je stresslevel kan verlagen. Een onderzoek van Lund et al. uit 2008 laat zien dat bij mensen die net een partner hebben verloren, humor en lachen ervoor zorgen dat zij minder somberheid en depressie ontwikkelen. Ook Southwick en Charney benoemen in het boek *Resilience* (2012) diverse voordelen van humor. Op basis van diverse studies onder veteranen uit het Amerikaanse leger, kankerpatiënten en patiënten die een chirurgische ingreep hebben ondergaan, concluderen zij dat wanneer humor wordt gebruikt om de bedreigende aard van stressvolle situaties te verminderen, dit geassocieerd wordt met *resilience* en het vermogen met stress om te kunnen gaan.

Humor is ook een manier om te spelen. Om het leven niet altijd té serieus te nemen. En het opmerkelijke is dat veel volwassenen hier ook trots op zijn, en realiseren dat zij dit goed kunnen. Volgens de Aussies is het iets wat veel andere volwassenen van hen kunnen leren. De remmen loslaten. Durven te genieten. Jezelf eens een momentje laten gaan.

Het lijkt erop dat een van de manieren om plezier te maken voor de Aussies is om zoveel mogelijk *slang* te spreken. Het is een eigen taaltje dat zij hebben ontwikkeld: een combinatie van een gek ritme, aparte uitspraak en een combinatie van niet altijd even voor de hand liggende woorden die zij gebruiken om zichzelf te uiten. En het liefst zijn de woorden zo kort mogelijk.

VOORBEELDEN SLANG

barbie – barbecue – barbecue

mushie – mushroom – champignon

prezzie – present – cadeau

sunnies – sunglasses – zonnebril

schoolies – schoolchildren – middelbare scholieren

VRIJHEID IS BLIJHEID

Andrew heeft er bewust voor gekozen om in Mossman te gaan wonen. Hij vertelt ons dat hij een 'betere baan' kan krijgen in Cairns. Een met veel meer carrièrekansen en een hoger inkomen, maar dat het voor hem een no-go is. 'Vrijheid is alles wat ik nodig heb. Met deze baan kan ik ontbijten met mijn familie en ben ik 's avonds weer op tijd thuis voor mijn dagelijkse wandeling!'

Maar overal in Australië lijkt men vrijheid hoog in het vaandel te hebben. In het noorden van Australië gaan wij de 'outback' in.

Met het begrip 'outback' bedoelen de Aussies de regio's die ver van de bewoonde wereld af liggen. En in Australië is dat bijna driekwart van het hele land. Hier rijd je gerust twee uur zonder ook maar één tegenligger te passeren en word je gedwongen serieus goed na te denken over tanken. Het lijkt op het eerste gezicht niet meer dan een barre, droge, stoffige vlakte, maar een tocht door de ruige landschappen is onvergetelijk. De meeste mensen die we spreken, wonen op een stuk land ter grootte van België. Vrijheid is wat hen motiveert. Zij zijn opgegroeid zonder enige bemoeienis van anderen. Niemand die hun vertelt wat zij wel of niet moeten doen. Veel mannen zijn een soort cowboys. Ze paraderen op straat alsof ze zo uit een westernfilm zijn weggelopen inclusief bijpassende hoed, een scheef lachje en een nogal binnensmondse uitspraak, waardoor wij vrijwel elke keer om een *repeat* vragen.

De mensen in de outback zijn gewend aan autonomie en hechten veel waarde aan hun vrijheid. Vrijheid om hun stuk land te beschermen met geweren, hun eigen vee te slachten en bijvoorbeeld te bouwen op hun eigen land. Deze vrijheid zorgt ervoor dat men minimale sociale druk voelt, een eigen mening kan hebben en deze luidkeels kan verkondigen, af en toe met een flinke vloek erbij. Ze kunnen zijn wie ze zijn.

