

Naam: Fiona Brouwer (43)

Beroep: relatiedeskundige voor bedrijven en individuen

"Nederland een gelukkig land? Ik geloof er niets van. Het ligt er maar net aan waar je geluk aan relateert: spullen, onderwijs, een dak boven je hoofd of enkel het gevoel dat je een bevredigend leven leidt? Die onderzoeken stellen geluk en welvaart op één lijn. Haal het nou eens allemaal weg, die goedbetaalde baan en dat mooie huis, wat blijft er dan nog over? Kijk naar het hoge echtscheidingspercentage en al dat geweld. Nederlanders zijn kampioenen in het ontkennen van hun ware gevoelens. Dat noemen we Nederlandse 'nuchterheid'. Geluk is afhankelijk van de manier waarop je in relatie staat met de medemens, want daar 'voeden' we ons mee. De liefdesrelatie staat voor ons bovenaan, maar contacten met collega's, vrienden en familie zijn minstens zo belangrijk. Als je veel conflicten ervaart en niet weet wat je daaraan kunt doen, dan kom je veel tekort. Tijdens onze opvoeding krijgen we fysieke en mentale kennis voorgeschoteld. Maar geestelijke kennis, hoe we in relatie moeten staan tot onze medemens, liefde moeten geven en ontvangen, dat krijgen we nergens. Terwijl dat essentieel is voor ons levensgeluk. Het moet eerst vreselijk slecht met ons gaan voor we bij de therapeut mogen aankloppen om te leren hoe het wél moet. Terwijl we het vanaf de basis zouden moeten leren. Eigenlijk luisteren we niet echt naar elkaar. Als anderen ons proberen te spiegelen ontaardt dit vaak in een woordenstrijd. Omdat kritiek pijn doet willen we het niet horen. Maar pas op: 95 procent van wat mensen over ons zeggen is waar! Het zijn juist onze eigen negatieve eigenschappen die maken dat we onze doelen niet bereiken en ongelukkig blijven. Werken aan geluk staat voor mij gelijk aan werken aan relaties. Als je luistert naar wat anderen over je zeggen, en daar je verantwoording voor neemt, kun je je geluksniveau aanzienlijk verhogen."