'Niet de fout bij anderen zoeken'

Carien Karsten, jurist en psychotherapeut, schreef met filosoof Gerard Smit *Veel geluk!*

Carien Karsten: 'Gezien alle boeken over het onderwerp is geluk iets wat mensen bezighoudt, ja. Dat heeft met allerlei zaken te maken. Zoals met keuzestress. Mensen worden overspoeld door keuzemogelijkheden en zoeken een houvast. En de ontkerkelijking speelt een rol. Religie maakt gelukkiger. Dat is een feit. Ook voor iemand als ik die niet gelooft.

'Ik geef gelukstrainingen voor tal van bedrijven en instanties, van Endemol tot de politieacademie. Ik ga er daarbij, met de filosoof Spinoza, van uit dat alles wat het vermogen tot handelen vergroot, gelukkig maakt. Je moet ervoor zorgen dat de energie toeneemt.

'De mate van geluk hangt voor een groot deel af van factoren die je niet of nauwelijks kunt beïnvloeden. Ik kan van een persoon met een neiging tot neerslachtigheid geen vrolijk iemand maken. Maar ik kan mensen wel helpen hun talent tot geluk te ontwikkelen. Ze moeten bijvoorbeeld leren niet steeds de fout bij anderen te zoeken. En inzien dat tegenslag bij het leven hoort. Je moet accepteren dat de zon niet altijd schijnt.

'Ik beschrijf psychologische methoden die kunnen leiden tot een *peak performance*. De ideeën in mijn boek zijn voor een deel bekend, dat is waar. Het gaat om eeuwenoude wijsheden die klassieke Griekse en Romeinse denkers al verkondigden. Alleen vergeten mensen helaas vaak die wijsheden in praktijk te brengen.'