

Vrolijkheid

DE VERRASSEDE KRACHT
VAN ALLEDAAGSE DINGEN
OM PLEZIER EN GELUK
TE CREËREN

INGRID FETELL LEE



INLEIDING

Daar stond ik dan voor een panel van professoren peentjes te zweten. Ze keken met ernstige gezichten naar de kleine verzameling voorwerpen die achter me waren uitgesteld: een lamp in de vorm van een zeester, theekopjes met een ronde onderkant en drie krukjes gemaakt van gekleurd schuim. Misschien had ik toch een vergissing begaan door een veelbelovende carrière in de brandmarketing op te geven voor een designopleiding aan het Pratt Institute, ging er door me heen. Uiteindelijk verbrak een van de hoogleraren de lange stilte. 'Ik word vrolijk van je werk.' De anderen knikten instemmend.

En opeens hadden ze allemaal een glimlach op hun gezicht. Oef, wat een opluchting! Dat betekende dat ik mijn eerste examen Industriële vormgeving had gehaald. Alleen maakte mijn opluchting al snel plaats voor verwarring, want vrolijkheid is een vluchtige en ongrijpbare emotie. Die kun je niet zien of aanraken. Hoe kon iemand dan vrolijk worden van zulke eenvoudige voorwerpen: een kopje, een lamp en een kruk? Ik wilde graag dat de heren me dat uitlegden, maar ze gebaarden alleen maar wat met hun handen, wikten en wogen en zeiden uiteindelijk: 'Tja, nou, eh... Dat is gewoon zo.' Ik bedankte ze, maar de vraag bleef me

bezighouden terwijl ik mijn spullen voor de zomervakantie inpakte.

Hoe kunnen tastbare, concrete spullen een abstract gevoel van vrolijkheid oproepen?

Het antwoord daarop leek in eerste instantie vrij voor de hand liggend: dat kan namelijk niet. Natuurlijk kunnen materiële zaken een zeker plezier oproepen, maar de meeste mensen zullen dat oppervlakkig en kortstondig vinden, geen betekenisvolle bron van blijdschap. In alle boeken over geluk die ik door de jaren heen had gelezen, stond nooit dat je blij kunt worden van spullen uit je keuken- of kledingkast. Bijna alle deskundigen waren het erover eens dat betekenisvol geluk niet in je omgeving maar in jezelf zit. Deze opvatting valt terug te voeren op eeuwenoude filosofische tradities. Zo wordt in de leer van de Boeddha aangevoerd dat je alleen gelukkig kunt worden als je je niet langer hecht aan aardse zaken. De stoïcijnen in het oude Griekenland kwamen met eenzelfde soort filosofie: ontzeg jezelf bepaalde dingen en houd je gedachten zorgvuldig onder controle. In de hedendaagse psychologie staat introspectie eveneens voorop; mensen leren vooral gelukkiger in het leven te staan wanneer ze iets veranderen aan hun kijk op de buitenwereld en hun plaats daarin. Van meditatie tot mantra's en van therapie tot het afleren van slechte gewoontes, voor het ware geluk moet je de geest boven de materie stellen, niet andersom.

Toch zag ik in de weken en maanden na mijn examen legio voorbeelden van mensen die wel degelijk vrolijk werden van materiële spullen. Als ze in een museum naar een van hun lievelingsschilderijen keken of op het strand een zandkasteel bouwden, kregen ze een glimlach op hun gezicht, lachten ze en gingen ze helemaal op in het moment. Mensen keken gelukzalig naar een roze zonsondergang of grinnikend naar een harige hond die met

gele laarsjes over de besneeuwde stoep trippelde. En ze leken bovendien niet alleen vrolijk te worden van dingen om zich heen, maar deden soms ook veel moeite om hun directe omgeving aangenamer te maken. Ze plantten rozen in de tuin, zetten kaarsjes op een verjaardagstaart en hingen lampjes op met Kerstmis. Waarom zouden mensen zulke dingen doen als die geen merkbaar effect hadden op hun geluksgevoel?

Uit talloze onderzoeken komt steeds duidelijker naar voren dat onze omgeving onze geestelijke gezondheid beïnvloedt. Zo blijkt bijvoorbeeld dat werknemers met een zonnige werkplek gelukkiger en productiever zijn dan collega's in een somberder hoekje¹ en dat mensen niet alleen blij worden van bloemen, maar dat je geheugen er bovendien door verbetert.²

Naarmate ik me verder verdiepte in de wetenschappelijke bewijzen werd vrolijkheid steeds minder amorf en abstract, en juist tastbaarder en echter. Blijdschap leek opeens binnen handbereik te liggen zónder dat er jaren van introspectie of discipline voor nodig waren. Ik begon de wereld te zien als een reservoir van positiviteit, waar ik me te allen tijde in kon onderdompelen. Ik ontdekte dat bepaalde plekken leken te bruisen, zoals een gezellig verlicht buurtcafé, een wolwinkel en een rijtje herenhuizen met uitbundige bloembakken op de vensterbank. Vanaf dat moment besloot ik vaker langs die plekken te lopen. Als ik een rottag had, voelde ik me daardoor niet meer volkomen ellendig en machteloos, maar ontdekte ik kleine dingetjes die mijn stemming verbeterden. Ik begon deze leermomenten thuis toe te passen en betrapte mezelf op voorpret als ik 's avonds mijn sleutel in het slot stak. Het werd me geleidelijk duidelijk dat de kennis over geluk onvolledig was.

Blijdschap is namelijk helemaal niet moeilijk te vinden. Het is zelfs overal om ons heen.

Het bevrijdende inzicht van deze eenvoudige waarheid veranderde mijn hele leven. Ik vertelde het aan anderen, en ontdekte dat veel mensen de neiging hebben om in hun omgeving op zoek te gaan naar dingen waar ze vrolijk van worden, maar dat ons wordt aangepraat dat dat onverstandig of misplaatst is. Zo vertelde een vrouw me dat ze dagenlang blij kon zijn van een mooi boeket, maar dat eigenlijk pure verwennerij vond en zichzelf dat alleen bij speciale gelegenheden gunde. Ze had er nooit bij stilgestaan dat ze voor het geld dat ze neertelde voor een van haar wekelijkse therapie sessies een jaar lang om de week een boeket zou kunnen kopen. Een andere vrouw vertelde me dat ze haar woonkamer had geverfd en elke keer helemaal vrolijk werd als ze binnenkwam. Ze voelde zich er zo opgelucht en licht door dat ze zich afvroeg waarom ze die kwast niet eerder had gepakt. Ik besefte dat we hebben geleerd om onze behoefte aan vrolijkheid in onze omgeving te negeren. Wat zou er gebeuren als we ons instinct om vrolijke dingen op te zoeken weer nieuw leven inbliezen?

Alleen moest ik dan wel snappen hoe de wereld om ons heen onze emoties beïnvloedt, en waarom we van bepaalde dingen zo blij worden. Ik vroeg zowel mensen die ik kende als ook heel veel onbekenden welke plekken of voorwerpen zij met blijdschap associeerden. Soms noemden ze heel specifieke en persoonlijke dingen, zoals 'mijn oma's keuken', 'een door de Grateful Dead gesigioneerde poster' of 'de kano bij Lake Michigan waar we vroeger in de zomer altijd mee gingen varen'. Andere dingen hadden eerder met iemands culturele achtergrond of opvoeding te maken, zoals hun lievelingseten of een bepaalde sportclub waar ze fan van waren. Soms waren de vrolijke dingen of plekken die ze noemden persoonlijk noch cultureel van aard. Zo vertelde een vriendin me bijvoorbeeld over een zomermiddag toen ze van haar werk op weg naar huis door een regenbui werd

overvallen. Ze besloot onder een overkapping te schuilen, samen met een allegaartje van mensen die ook geen paraplu bij zich hadden. Iedereen speculeerde er lustig op los hoe lang de hoosbui zou duren, maar na een paar minuten was het weer droog en waagden de eerste mensen zich alweer op de stoep. Tot een man opeens riep: 'Moet je kijken!' Pal boven het Empire State Building sierde een prachtige regenboog de hemel. Mensen bleven staan en keken in hun kletsnatte kleding met een brede grijns omhoog.

Ik hoorde talloze variaties op dit thema. Soms ging het om een ijskoude, dan weer om een snikhete dag, soms waren mensen er-gens samen met vrienden, soms juist met wildvreemden, de regenboog prijkte de ene keer aan de hemel bij een concert, dan weer boven een bergtop of aan de horizon vanuit een zeilboot op het water. Waar het ook was, mensen leken altijd vrolijk te worden van een regenboog. Ik besloot een lijst op te stellen van vergelijkbare zaken, van dingen die steeds opnieuw werden genoemd, waaronder strandballen en vuurwerk, zwembaden en boomhutten, hete-luchtballonnen, ijsjes met discodip en van die plastic pretoogjes. Deze geluksmomenten leken los te staan van leeftijd, geslacht of etnische afkomst. Bovendien heb ik het niet over een paar mensen die ik sprak, maar over bijna iedereen. Ik verzamelde foto's van de voorbeelden die genoemd werden en hing die op in mijn werk-kamer. Vervolgens besteedde ik elke dag een paar minuten aan nieuwe beelden, ik bracht categorieën aan en zocht naar patronen.

Tot ik op een dag al die beelden stond te bestuderen en er een lampje ging branden: de lolly's, pompons en stippeltjes waren allemaal rond! Er hingen foto's van felgekleurde quilts gebroederlijk naast kaarsen in regenboogkleuren en schilderijen van Matisse; de verzadigde kleurenpracht spatte ervan af. De foto van een roosven-ster in een kathedraal snapte ik eerst niet helemaal, tot ik die naast

een sneeuwvlok en een zonnebloem hield: ze hadden alle drie uitwaaierende symmetrische lijnen. Ook werd de rode draad in alle bollen, ballonnen en kolibries me opeens duidelijk: ze zweefden of dwarrelden door de lucht. Door het zo voor me te zien snapte ik opeens dat vrolijkheid mysterieus en intuïtief is, en we er door de tastbare, uiterlijke kenmerken van voorwerpen toegang toe krijgen. Dat vrolijke gevoel vloeit voort uit iets wat ontwerpers 'esthetiek' noemen, de kenmerken die bepalen hoe een voorwerp eruitziet en aanvoelt, ofwel de look-and-feel.

Voor mij was esthetiek tot dan toe altijd iets decoratiefs geweest en daardoor misschien zelfs een tikkeltje wuft. Ik was naar de designacademie gegaan omdat ik dingen wilde maken die het dagelijks leven van mensen verbeteren, en het werd een soort obsessie voor me dat de door mij ontworpen producten ergonomisch, functioneel en milieuvriendelijk zouden zijn. Hoewel ik genoot van de colleges waarin we leerden hoe kleur, structuur, vorm en beweging toegepast konden worden, waren die elementen voor mij eerder extraatjes dan essentieel. Dat lijkt een breed gedeelde opvatting in onze maatschappij te zijn. Hoewel er aandacht is voor esthetiek, hoor je er geen prioriteit van te maken. Doe je daar wel moeite voor, dan loop je het risico dat anderen dat oppervlakkig of onbeduidend vinden. Hoe vaak heb je een mooi geklede vriendin niet gecomplimenteerd en te horen gekregen: 'Ach, dit is al zo oud! Ik heb vanochtend gewoon iets uit de kast getrokken.' Kijkend naar de esthetische beelden aan de wand in mijn werkkamer besepte ik echter dat het verder ging. Dit waren namelijk niet gewoon decoratieve voorwerpen – daarvoor riepen ze te sterke emoties op.

Uiteindelijk kwam ik op tien vrolijke esthetische elementen uit, en elk daarvan onthult een duidelijk verband tussen een vrolijk gevoel en tastbare kenmerken in onze omgeving.

Energie: sprekende kleuren en licht
Overvloed: weelderigheid, verscheidenheid en variëteit
Vrijheid: (ongerepte) natuur en open ruimte
Harmonie: balans, symmetrie en flow
Spel: cirkels, bollen en bubbels
Verrassing: contrast en speelse grilligheid
Transcendentie: verheffing en lichtheid
Magie: onzichtbare krachten en illusies
Feestelijkheid: gelijktijdigheid, sprankeling en uitbarstende, knallende vormen
Vernieuwing: opbloeien, groei en ronde lijnen

Welk verband bestaat er tussen deze esthetische elementen en onze emoties? En waarom roepen juist deze in het bijzonder vrolijke gevoelens bij ons op?

Met deze vragen begon ik aan een reis die me naar enkele van 's werelds vrolijkste plekken voerde. Je wordt in dit boek onder meer meegenomen naar een bed and breakfast in een boomhut, naar een stad die louter door kleur een transformatie heeft ondergaan, naar een appartement dat ontworpen is om veroudering tegen te gaan en naar een villa aan zee die volledig is opgebouwd uit bollen en bubbelvormen. Lees over natuurwonderen als het Japanse kersenbloesemfestival, maar ook over door de mens bedachte wonderbaarlijke zaken, waaronder het bijna gelijktijdig opstijgen van honderden luchtballonnen in de woestijn van New Mexico. Er komen talloze inzichten uit recent psychologisch en neurowetenschappelijk onderzoek aan de orde die een verklaring bieden voor de reden waarom dit soort plekken en ervaringen zulke vrolijke gevoelens bij ons oproepen.

Maar uiteindelijk gaat *Vrolijkheid* niet over de zoektocht naar

blijdschap in allerlei verre uithoeken van de wereld, maar over gelukkiger worden op de plek waar je bent. Je zult in dit boek met beroemde kunstenaars en ontwerpers kennismaken: met binnenhuisarchitecten, kleurenspecialisten, tuinontwerpers, mensen die quilts maken, klussers, bloemisten en zelfs met een kunstenaar die met ballonnen werkt. Leer van hun geheimen hoe zij vrolijkheid in elk aspect van onze wereld weten te vinden en te scheppen. Je zult ook kennismaken met gewone mensen die thuis en in hun eigen omgeving voor vrolijkheid zorgen, of het nu in een cottage of camper is, een woonkamer of kantoortuin, op straat of in een daklozenopvang. Zo ontdek je hoe je via kleine veranderingen doodgewone voorwerpen en ruimtes veel vrolijker kunt maken.

Er ligt echt een heel vrolijke wereld voor het grijpen. Je hoeft er geen specifieke methode voor te leren en jezelf niets op te leggen. Het enige wat ervoor nodig is, is iets waar je al over beschikt: openstaan voor al het vrolijks om je heen.

* * *

Ik was bij het gerenommeerde innovatiebedrijf IDEO hoofd van de ontwerpafdeling, en zette later mijn eigen bureau en het designblog *The Aesthetics of Joy* op. Zo weet ik uit eigen ervaring hoe esthetiek de opvattingen en het gedrag van mensen kan beïnvloeden. Esthetiek verklaart waarom het in sommige winkels en restaurants gezellig druk is, terwijl klanten andere links laten liggen. Esthetiek biedt inzicht in waarom mensen op bepaalde plekken gespannen en competitief worden, terwijl ze op andere plekken juist supersociaal en een en al samenwerking zijn. Denk bijvoorbeeld aan een steriele vliegtuigcabine, waar geruzied wordt over het feit dat iemands stoel drie graden te ver naar achteren helt, of

met ellebogen wordt gepord omdat mensen de middenleuning opeisen. Zet dat beeld vervolgens af tegen de gezellige sfeer op een muziekfestival, waar mensen in een vrolijke omgeving die mooi versierd is genieten van opzweepende muziek; ze delen eten en drinken met elkaar, maken op het drukke grasveld plaats voor nieuwkomers en dansen met onbekenden. Van vrolijke esthetiek gaat zoveel kracht uit dat die in ons onderbewuste doorwerkt en zonder dat we dat doorhebben het beste in ons naar boven haalt.

Hoe weet je of je omgeving vrolijk is? Er bestaan geen precieze maatstaven voor, maar stel jezelf om te beginnen de volgende vragen:

- Hoe vaak lach je?
- Wanneer heb je je voor het laatst ongeremd blij gevoeld?
- Welke emoties gaan er door je heen als je na een lange dag weer thuis komt? Welk gevoel roepen de kamers in je huis bij je op?
- Hoe belangrijk is vrolijkheid voor je levenspartner of gezin?
- Wie zijn de vrolijkste mensen in je leven? Hoe vaak zie je hen?
- Hoe vaak word je blij van je werk?
- Werk je voor een bedrijf dat vrolijkheid belangrijk, belangrijk noch onbelangrijk of helemaal niet belangrijk vindt? Wordt hardop lachen op je werk ongepast gevonden?
- Wat voor activiteiten maken je doorgaans vrolijk? Hoe vaak doe je die? Kun je die activiteiten thuis of in de buurt doen?
- Hoe blij word je van het dorp of de stad waar je woont? En van de buurt waar je woont?
- Wat zijn jouw 'vrolijkste plekken'? Liggen die binnen een straal van tien kilometer van je huis? Wanneer ben je voor het laatst op een van die plekken geweest?

Ieder mens is al bij zijn geboorte tot vrolijkheid in staat. En ook al gebruik je die vaardigheid niet, net als het waakvlammetje van een cv-ketel blijft branden wanneer je een poosje niet stookt, dooft vrolijkheid nooit uit. Wat je hier nu in handen hebt, is de sleutel om dat vrolijke vlammetje weer aan te wakkeren, met de belofte dat je blik op de wereld er ingrijpend door kan veranderen. De kern van dit boek draait om het idee dat je vrolijkheid niet gewoon ergens opduikt. Nee, je kunt zelf meer momenten van vrolijkheid creëren, zowel voor jezelf als voor de mensen om je heen.

Zie dit als een handboek om in je omgeving meer vrolijkheid te ontdekken, er meer van te leren genieten en om meer inzicht te krijgen in de redenen waarom bepaalde dingen en plaatsen je een warm en vrolijk gevoel geven. Je kunt het ook als een palet gebruiken om in je eigen omgeving meer vrolijkheid te scheppen. De hoofdstukken sluiten goed op elkaar aan, dus het is het handigst om gewoon bij het eerste hoofdstuk te beginnen. Maar je kunt als je dat wilt natuurlijk ook eerst doorbladeren naar een specifiek esthetisch element dat je erg aanspreekt, en dan later dat eerdere hoofdstuk alsnog lezen.

Waarschijnlijk zijn er bepaalde esthetische aspecten die je meer interesseren dan andere. Ben je een natuurmens, dan vind je vrijheid vermoedelijk belangrijk. Heb je toevallig hoogtevrees, dan sla je sommige onderdelen van transcendente esthetiek waarschijnlijk liever over. Misschien merk je dat de esthetiek die voor jou het best voelt met de tijd verandert, afhankelijk van je woonplek en levensfase. Een saaie werkplek kan bijvoorbeeld enorm opknappen van wat extra energie, terwijl esthetische harmonie in een druk gezinsleven veel kan uitmaken. Zodra de kinderen echter het huis uit zijn kan diezelfde woning daarentegen best wat speelsheid gebruiken om meer leven in de brouwerij te brengen.

Het staat je uiteraard vrij om (delen van) esthetische elementen te combineren om iets te creëren waar jij blij van wordt. Er bestaan geen vaste regels voor, maar ik heb hier en daar aangegeven welke esthetische vormen elkaar bijzonder goed aanvullen of eerder schuren. In sommige hoofdstukken worden specifieke producten besproken waarmee je het desbetreffende esthetische aspect in je leven kunt integreren, maar je hoeft echt niet veel geld uit te geven om een ruimte een vrolijkere uitstraling te geven. Het laatste hoofdstuk bevat ten slotte nog een aparte toolkit, inclusief handleidingen en werkbladen om je te helpen de ideeën uit dit boek toe te passen in je eigen leven en omgeving.

We zien onze omgeving maar al te vaak als een decor, een passieve achtergrond voor alle dagelijkse activiteiten. Toch barst je omgeving van de mogelijkheden om inspiratie, verwondering en blijdschap op te doen. Hopelijk stelt dit boek je in staat om meer van die mogelijkheden te herkennen en er iets mee te doen. Want vrolijkheid is enorm krachtig, juist omdat kleine dingen een groot effect kunnen hebben. Zo kan een opvallende outfit zorgen voor een glimlach van een wildvreemde op straat, en dat kan onbewust een aardig gebaar zijn voor iemand die een rottag heeft. Zelfs piepkleine vrolijke gebaren kunnen met de tijd tot iets groters uitgroeien. En zo hebben we voor we het goed en wel doorhebben niet alleen een paar vrolijkere mensen, maar zelfs een vrolijkere wereld.



I. ENERGIE



In het najaar van 2000 besloot een stel Albanese kunstenaars een gebouw in Tirana met een feloranje verflaag te bedekken. De oude gevel van steen en cement verdween gaandeweg onder een tint die het midden hield tussen briljant en zuiver oranje, waarbij alleen de ramen werden overgeslagen. Ze waren 's ochtends begonnen met schilderen, en tegen het middaguur had er zich op straat inmiddels een menigte verzameld. Het verkeer kwam tot stilstand en veel mensen keken niet-begrijpend met open mond toe. Geschokt door de felle kleur te midden van al het grijs begonnen sommige mensen naar de schilders te roepen, terwijl andere in lachen uitbarstten.

Door alle commotie zou je kunnen denken dat het een grap betrof van een oproerkraaiër met bijzonder veel branie. Maar dit ging niet om graffiti, en de kunstenaar die de opdracht had gegeven was geen gewone straatvandaal. Nee, hij was de burgemeester.

In 2004 werd Edi Rama tot beste burgemeester van de wereld verkozen vanwege de ongelofelijke prestatie die hij had geleverd door de hoofdstad van Albanië in krap vier jaar tijd te revitaliseren. Ga je vandaag de dag naar Tirana, dan zul je weinig sporen aantreffen van de smerige, gevaarlijke stad die Rama bij zijn aantreden

erfde. De hoofdstad was na tientallen jaren repressieve dictatuur en nog eens tien jaar armoede na de val van het communisme tegen het einde van de jaren negentig uitgegroeid tot een vrijhaven voor de georganiseerde misdaad. Corruptie was alomtegenwoordig. Op elke straathoek hingen zakkenrollers en prostituees rond. Bij gebrek aan een werkende vuilnisophaaldienst lag het afval overal hoog opgestapeld. Rama beschreef de situatie zelf als volgt: 'De stad was dood en leek op een doorvoerhaven waar je alleen verbleef als je ergens op wachtte.'¹

De keuze om panden te beschilderen was een wanhoopsdaad van een burgemeester die zich geconfronteerd zag met een lege schatkist en een gedemoraliseerde bevolking. Rama had een kunstopleiding gevolgd en schetste de eerste ontwerpen nota bene zelf. Hij koos voor frisse tinten en bonte, opzichtige patronen om de somberheid van het stedelijk landschap te doorbreken. Omdat Rama's project navolging kreeg werd het oranje pand al snel gevolgd door andere, en zo veranderden talloze openbare en particuliere gebouwen eveneens van kleur.

De reacties waren in het begin gemengd: sommige mensen waren geschokt, andere nieuwsgierig en een klein deel vond het volkomen fantastisch. Er deden zich al snel allerlei opvallende zaken voor. Zo gooiden mensen niet meer zomaar hun afval op straat. Belastingaanslagen werden opeens betaald. Winkeliers haalden de metalen rolluiken voor de etalageruiten weg. Hoewel er geen extra politie surveilleerde, voelden mensen zich veiliger op straat. Ze spraken opeens in cafés met elkaar af en hadden het over hun kinderen die in een heel ander soort stad opgroeiden.

Dit alles deed zich voor terwijl er behalve op cosmetisch vlak niets was veranderd. Het enige verschil was dat er hier en daar een paar rode en gele, turkooizen en paarse vlakken waren aange-

bracht. Alleen bracht dat dus een geweldige omslag teweeg. De stad begon te bruisen en er hing een bijzonder vrolijke sfeer.

* * *

Toen ik dit verhaal over Tirana voor het eerst hoorde, klonk het bijna als een wonder. Er was geen enorme kapitaalinjectie geweest of sprake van grootschalige overheidsprojecten. Het leek alsof de stad louter door vrolijkheid was herboren. Maar hoe kon die een hele stad weer tot leven wekken?

Ik was rond diezelfde tijd net aan mijn onderzoek naar vrolijkheid begonnen en stelde mezelf een nog veel baselere vraag: wat is vrolijkheid nu precies? Die vraag bleek best lastig te zijn, omdat mensen er allerlei verschillende opvattingen op na houden en zelfs wetenschappers van mening verschillen over de precieze definitie. Psychologen doelen bij vrolijkheid over het algemeen op een *intense, kortstondige positieve emotie* die je aan duidelijke signalen kunt herkennen: (glim)lachen en het gevoel dat je bij wijze van spreken een gat in de lucht wilt springen.² Je zou het ook als volgt kunnen omschrijven: Tevredenheid ligt lekker op de bank, Gelukzaligheid gaat volledig op in een rustgevende meditatie, terwijl Vrolijkheid huppelt, swingt en giechelend rondjes draait. Het is kortom een bijzonder uitbundige emotie, een hoogenergetische vorm van blijdschap.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat we een energiek gevoel associëren met levenslust, vitaliteit en vrolijkheid. Energie geeft leven aan materie. Het is als de valuta van het leven, waardoor levenloze materie een ademend, pulserend organisme wordt. Puur het in leven zijn zelf houdt een essentiële dynamische vibratie in. Hoe meer energie je hebt, hoe beter je in staat bent te spelen, lief

te hebben, te creëren, te leiden, te ontdekken, te genieten van dingen en je te verbinden met de buitenwereld. Als een stad als Tirana door vrolijkheid zo ongelofelijk opknapte, hebben deze energetische kenmerken daar vast iets mee te maken. Maar waar komt die vrolijke energie vandaan? En hoe zorg je voor meer ervan?

We zijn geneigd energie te zien als iets wat we via eten en drinken binnenkrijgen, zoals de cafeïnekick van een cappuccino of de suikerrush door een hap taart. Toen ik daarover nadacht, besepte ik dat we altijd door energie zijn omringd. Hoewel die het grootste deel van de tijd onopgemerkt door je huis stroomt, worden we overspoeld door onzichtbare energetische poelen en rimpelingen, waaronder de stralende deeltjes van gloeilampen, de geluidsgolven van de stereo-installatie, het briesje door het raam en de warmtestroom van de radiator. Dat is allemaal zo onopvallend dat je het meestal niet doorhebt, tot je op een koude, droge winterdag een metalen deurknop aanraakt en schrikt van het geknetter.

Alleen kunnen wij die energie in tegenstelling tot planten niet gewoon uit onze omgeving opnemen. Toch beïnvloedt de energie om je heen je eigen energie soms wel degelijk. Denk maar aan een feestje waar je na een vermoeiende werkweek naartoe moet. Je neemt jezelf voor dat je er na één drankje tussenuit piept, totdat je de beat van de muziek hoort en je je meteen al een stuk beter voelt. Je hebt vast ook weleens gemerkt hoeveel makkelijker het is om op te staan als de zon schijnt vergeleken bij een grauwe, grijze dag. Ik begon me af te vragen waarom bepaalde omgevingen zo'n stimulerend effect hebben, en hoe we meer van die vrolijke energie in ons leven kunnen brengen.