GELIEVE GENIET

Dure lakens, kasjmieren kousen, een naar jasmijn ruikende badolie, een chic diner of een extra mooi hotel, een mens geeft al eens graag wat extra centen uit aan de mooie dingen des levens. Daar honderd procent van genieten, maakt ze pas echt onbetaalbaar.

TEKST
NATHALIE LE BLANC

TE EN

UNSPLASH / DIEGO PH

Dit is de beste schnaps ter wereld, had de Oostenrijkse stoker me verzekerd. Kristalhelder bergwater, de sappigste peren van de Alpen, eeuwenlang overgeleverde kennis van zaken, het mooie flesje was de meer dan veertig euro zeker waard. Mijn vader was opgetogen met zijn geschenk, en meldde me een paar weken later blij dat de hele fles erdoor was gejaagd op een gezellige kaartavond met vrienden. Ik weet dat hij zich geweldig heeft geamuseerd en ben tevreden dat mijn cadeau daartoe heeft bijgedragen. Maar ik was ook een beetje teleurgesteld. In mijn fantasie had hij af en toe, na een stressvolle of net heel fijne dag, met de ogen dicht en de voeten omhoog genoten van een glaasje van het peperdure levenswater. Dat is namelijk wat ik zou doen, als ik schnaps niet verschrikkelijk vies vond. Ik heb ondertussen mijn les geleerd. Mijn vader krijgt na elke reis nog altijd grappa, schnaps of jenever cadeau, maar veel geld geef ik er niet meer aan uit.

Overtreffende trap

De dure schnaps schiet me weer te binnen als ik het boek *Savoring* van Fred Bryant en Joseph Veroff in handen krijg. Deze 'positieve' psychologen doen al meer dan twintig jaar onderzoek naar jouw en mijn geluk en hun conclusies zijn min of meer voorspelbaar. Uiteraard moet aan onze basisbehoeften voldaan zijn en zijn sociale connecties – familie en vrienden dus – essentieel voor onze mentale en fysieke gezondheid. Het helpt ook als we goed omgaan met de obstakels en crisissen die we op ons pad vinden. Maar als die voorwaarden vervuld zijn, ben je eigenlijk nog maar aan het overleven, vinden Bryant en Veroff. Om echt te floreren heb je meer nodig.

"We gaan ervan uit dat we vanzelf plezier beleven als er fijne dingen gebeuren in ons leven", vertelt Bryant in zijn boek. Maar dat is niet zo. Vaak registreren we amper hoe lekker die boterham met kaas is of hoe mooi die glimlach van een buurvrouw. Natuurlijk zijn we blij met een duur horloge, een designerjurk of een luxueuze auto, maar heel lang duurt onze opwinding daarover meestal niet. Om echt een tevreden leven te leiden, moeten we de leuke dingen en de positieve ervaringen in ons leven opmerken en op prijs stellen. Savoureren, zo noemen deze psychologen het. "Het betekent dat je niet alleen registreert dat iets aangenaam of plezierig is, maar dat je er bewust aandacht aan besteedt en het eventueel zelfs probeert uit

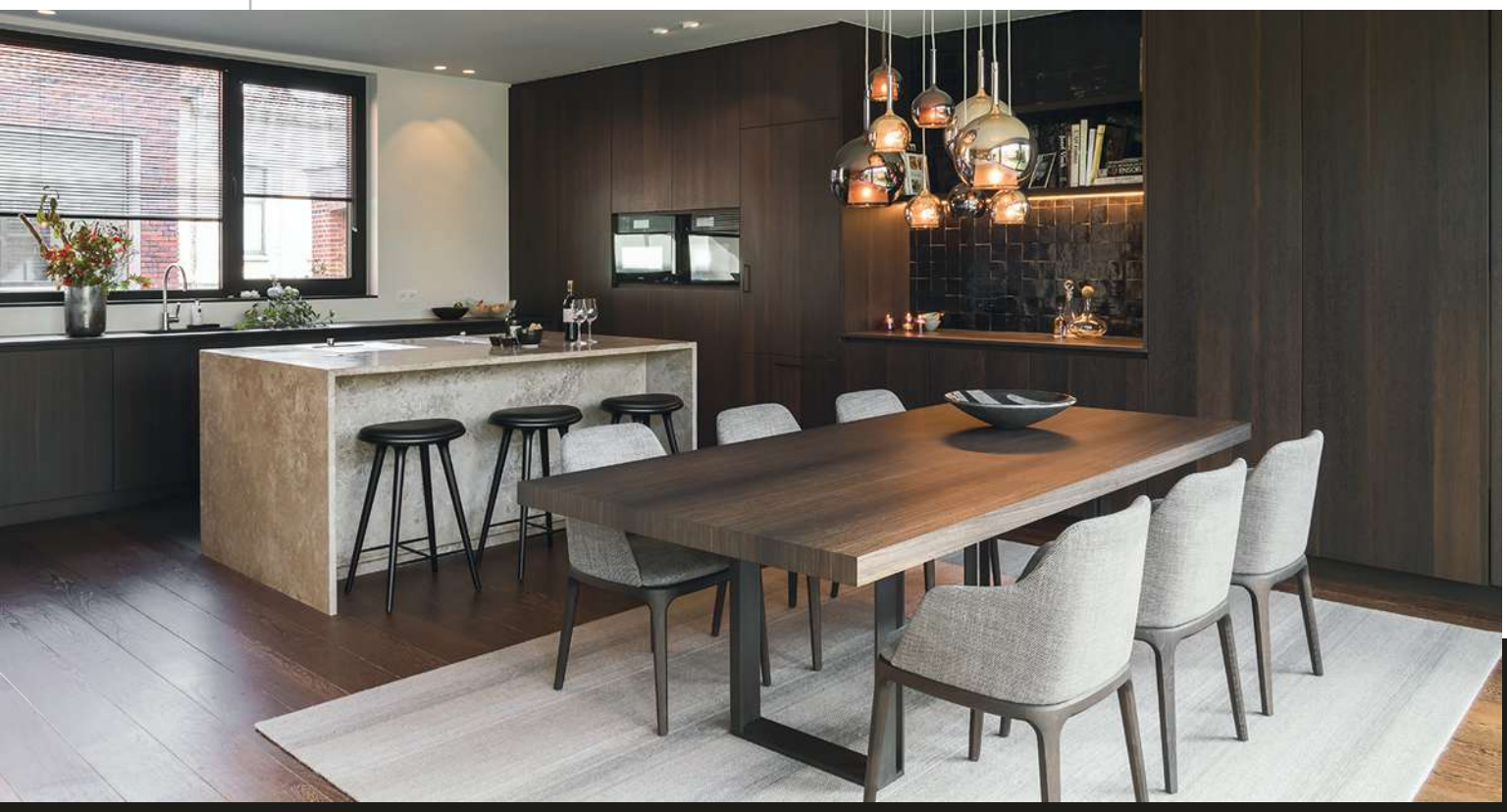
Kobe (31)
"Ik maak elke dag een kleine omweg van en naar mijn werk om over een schitterende holle weg te rijden, waar het licht altijd geweldig is en ik de seizoenen zie passeren. Ik vertraag altijd, tot ergernis van de chauffeurs achter mij, maar vaak wil ik dan met mijn armen zwaaien, om hun duidelijk te maken dat ze moeten rondkijken om te zien hoe mooi het is."

Nathalie (45)
"Niet dat ze zo bijzonder duur zijn, maar mijn panty's met kasjmier zijn voor mij onvervalste luxe: perfect tegen de kou, en als je binnen zit helemaal niet benauwend warm aan de benen. En zo zacht, heerlijk! Als niemand kijkt, voel ik stiekem aan mijn eigen benen."

Vaak registreren we amper hoe lekker die boterham met kaas eigenlijk is

feelathome

Ons huis is onze winkel
Onze winkel is ons huis



BINNENHUISINRICHTING

SFEERCREATIE

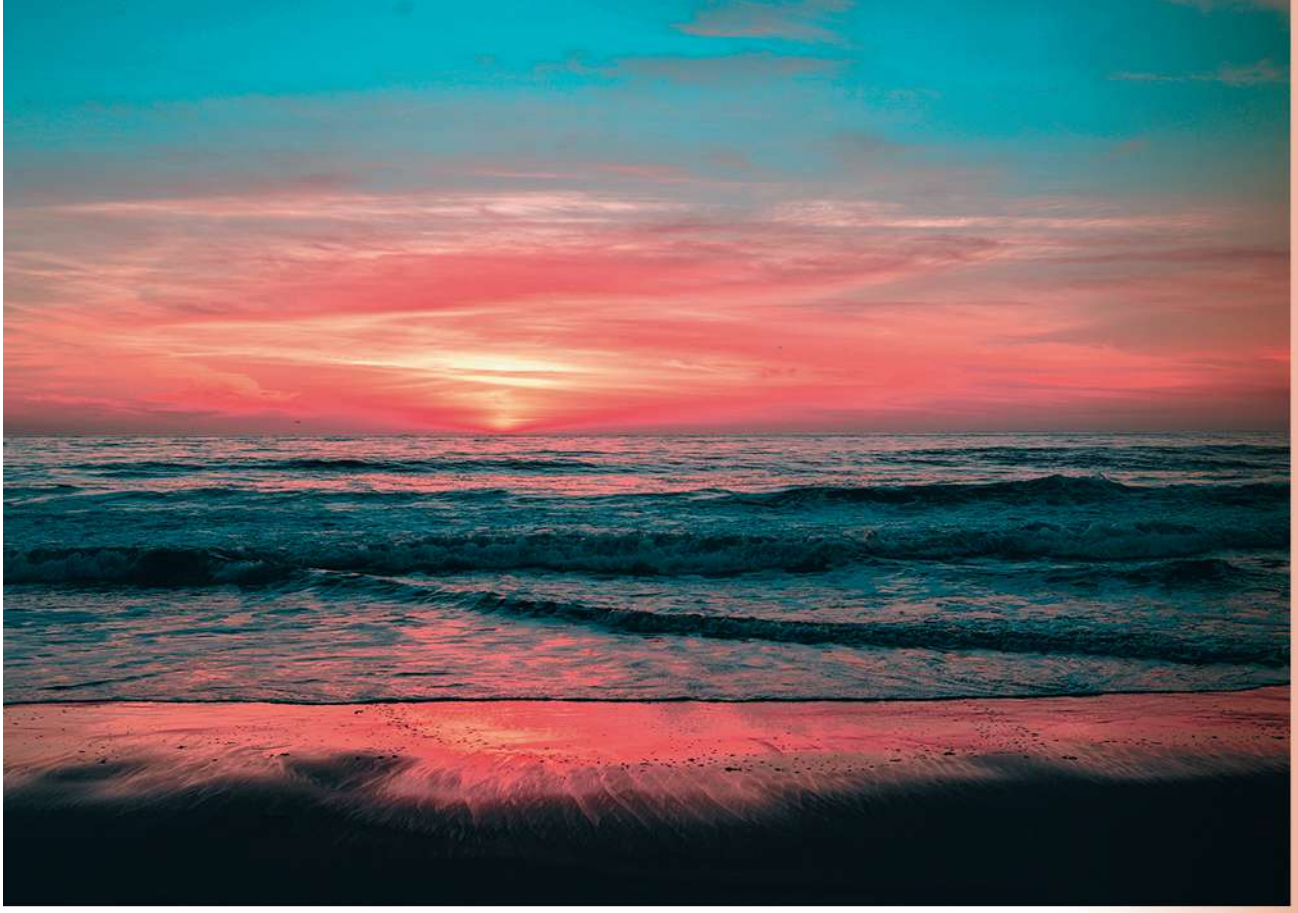
PERSOONLIJK ADVIES

TOTAALPROJECTEN

www.feelathome.be

STATIONSSTRAAT 17, 3191 HEVER (LEUVEN – MECHELEN)

015 51 23 39 - INFO@FEELATHOME.BE



UNSPLASH / / BARBARA ZANDOVAL

te rekken of vast te houden. Het is alsof je je ervaring in je brein omdraait, onderzoekt en vastlegt." Savoureren is met andere woorden de overtreffende trap van genieten en het is goed voor ons, stellen Bryant en Veroff. Wie veel savoureergedrag rapporteert, heeft sterkere sociale banden, een beter mentaal welzijn en vindt creatievere oplossingen voor problemen.

Met de ogen dicht

In het Nederlands is savoureren een woord dat we vooral associëren met eten en drinken, en de zintuiglijke pleziertjes van het leven staan bij Bryant en Veroffs dan ook hoog op de lijst van te appreciëren dingen. De bubbels van champagne, maar ook die van een jacuzzi. Maar de te savoureren ervaringen zijn volgens de onderzoekers eindeloos. Van esthetische ervaringen – de muziek van Bach of een zonsondergang boven de Noordzee – over prestaties die je zelf levert – een beklommen berg of een vaak gelikete Instagramfoto – tot goed gezelschap en een fijne avond met vrienden. We kunnen vooruitkijken naar iets wat nog moet komen of herinneringen ophalen aan iets wat geweldig was, wat reizen, marathons lopen en feesten extra leuk maakt.

Uiteraard heb je voor- en ter-plekke-pret op een uitstap die je meticuleus gepland hebt, maar ook onverwachte momenten schenken genot. Een verrassend compliment, de poes die een kopje komt geven, de zon die door de herfstbladeren schijnt. We ondergaan bij al dat genieten allerlei emoties, stellen de onderzoekers. *Luxuriating* lijkt een synoniem van savoureren en gaat over plezier en genot. Denk aan die eerste beet van een boterige croissant of muisstil zitten om geen enkel detail van Elgars *Nimrod* te missen. *Marveling* is gelinkt aan verwondering, ontzag en verrassing, het is wat je voelt als je een olifant op de savanne ziet of de Onze-Lieve-Vrouwekathedraal binnenloopt. *Basking* wordt letterlijk vertaald als koesteren, maar gaat vooral over trots zijn op iets wat je gedaan hebt. Dat warme gevoel na een gemeend compliment, die explosie van blijdschap na een gescoorde goal. En ten slotte is er dankbaarheid, het besef dat die croissant, die kathedraal of die goal een soort geschenk is, en niet gewoon vanzelfsprekend.

Lotte (29)
"Zo puur mogelijke fairtradechocolade ruikt intens, smaakt intens en is zo duur dat ik de reep voor een keer niet in één beweging in mijn mond prop. Ik probeer bewust niet op mijn gsm of naar tv te kijken als ik een stukje eet, om er volledig op te focussen."

Elke (36)
"Op zondag niet naar 'de matige bakker om de hoek' gaan, maar tien minuten verder fietsen voor de beste bakker. En dan in één tocht door naar de beste kaaswinkel, om thuis mijn tanden te zetten in wat voor mij de beste pistolets met de beste kaas van de hele stad zijn."

Uw eigen uitvoering stelt u samen met de Leolux Creator op **www.leolux.be**.
Daar vindt u ook een totaaloverzicht van alle dealers. Natuurlijk ervaart u Bellice ook in ons **Design Center**, Bergensesteenweg 423A, 1600 Sint-Pieters-Leeuw (bij Brussel).

leolux

Bewust genieten vraagt vrijheid. Wie zich zorgen maakt om zijn adem geniet niet van de kus

Is savoureren dan niet gewoon mindfulness, hoor ik je denken. Nee, stellen de researchers. Bij mindfulness gaat het over vaststellen wat er op dit eigenste moment aan de hand is, goed, slecht of neutraal. Savoureren is gefocust op positieve ervaringen; je probeert die niet alleen op te merken, maar ook nadrukkelijk vast te houden of te onthouden. Via onze zintuigen komt de wereld bij ons binnen, dus uiteraard helpt het als je die op scherp zet. Daarom ook dat mensen vaak de ogen sluiten als ze optimaal willen genieten van een glas wijn, hun favoriete song of de strelingen van hun geliefde.

Samen savoureren

Zeven mensen rond mijn tafel, wachtend op hun voorgerecht, en ik mix in de keuken de avocado-yoghurtsaus, dat is stress. Etentjes zijn voor mij dan ook een complex savoureermoment. Ik geniet van een hele dag rommelen in mijn keuken en van hoe interessant en grappig mijn vrienden zijn. Maar ik geniet niet van het eten, en genieten van eten is nochtans een van mijn grote talenten. Het voorgerecht is avocado met *poké*, een Hawaïaans gerecht met rauwe tonijn, sojasaus, sesamolie en lente-ui. Dat staat vaak op mijn menu. De smeuïge avocado met het zurige van de yoghurt, het zilte van de soja, het scherpe van de lente-ui, alleen aan mijn tafel is dat elke keer een feestje in mijn mond. Nu er zeven mensen op zitten te wachten, is het gewoon veel werk. En dat is normaal, schrijven Bryant en Veroff. “Om echt te savoureren, is het belangrijk dat je vrij bent van sociale en andere zorgen. Als je je zorgen maakt over een slechte adem, geniet je niet van de liefdevolle kus. Als je gestrest bent over je werk, geniet je niet van je halfuurtje sport. Bewust genieten vraagt vrijheid. Ook focus is belangrijk. Al multitaskend is het moeilijk om je te concentreren op genot.” Vandaar dat ik wel geniet van de voorbereidingen, maar niet van het opdienen van mijn gerechten.

Het is ook niet raar dat ik pas na de grote drukte stilsta bij hoe fijn het etentje is, stellen Bryant en Veroff. “Savoureren gaat beter als je je positieve gevoelens echt benoemt. Voor jezelf, maar ook tegen anderen. Uitspreken hoe heerlijk, gezellig, grappig of verrassend je iets vindt, versterkt die gevoelens en verankert ze ook in je geheugen. Beschouw positieve gevoelens als positief nieuws, iets wat je wilt delen.” Samen savoureren is bovendien uitstekend voor je relaties, schrijft Bryant. “Te veel volk en te veel drukte is niet bevorderlijk, maar in beperkt gezelschap genieten is dat net wel. Savoureren kan besmettelijk zijn en als je het samen doet, wordt het soms nog intenser. Iemand die je wijst op een mooi detail, die ook lacht om een

Maaike (60)
“Dure lakens zijn echt hun geld waard. Ik heb drie kinderen opgevoed en voor een ex-man gezorgd. Nu ze allemaal het huis uit zijn, vind ik niets zo zalig als elke zondag tot de middag uitslapen. Poedelnaakt genieten van hoe luxueus mijn gestreken lakens aanvoelen is de hemel op aarde.”

Yodi (17)
“Ik verzamel parfum en kies altijd met zorg een flesje uit. Ik spuit het op en ga dan eventjes rustig zitten. Gewoon om de geur te ruiken, op te gaan in het moment en alles in mijn hoofd te beschrijven.”

plug

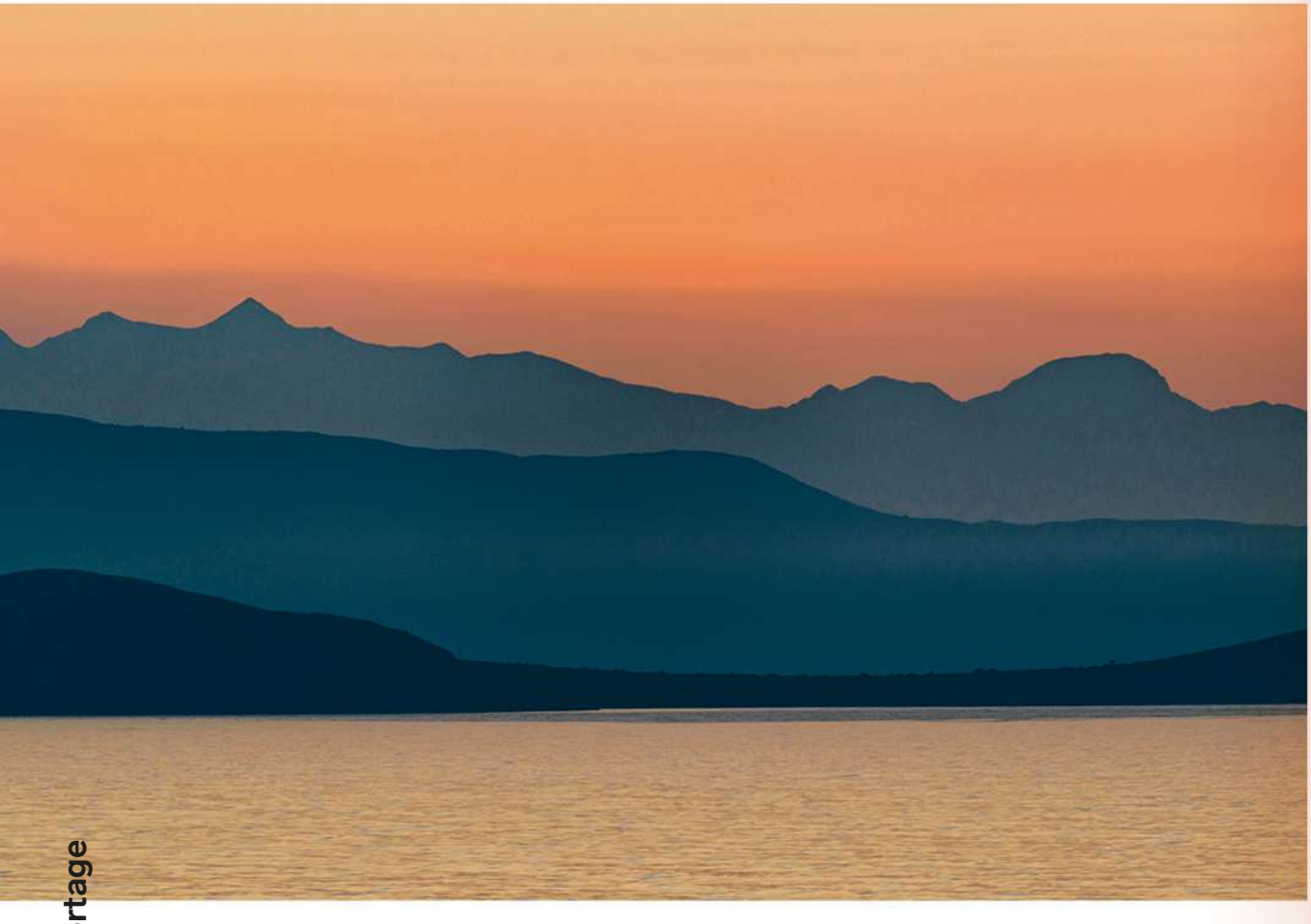
BALO

DESIGN BOUTIQUE

A unique way of living.

design furniture · exclusive gifts · luxury goods · interior decoration
globally inspired and worldwide delivery

STORES IN MOL & HASSELT
WWW.BALO.BE



UNSPLASH / / JOE DESOUSA

grap, die ook geniet van een exquis diner, zulke momenten zijn een soort lijm. Relaties zijn fijner als je samen geniet, en ze duren daardoor ook langer."

Mentale fotografie

Toen Megan Rapinoe deze zomer alweer een goal scoorde op het WK voetbal liep ze naar de zijkant van het veld om trots haar armen te spreiden en zowel van haar eigen accurate schot als van de uitzinnige reacties te genieten. Hoe Amerikaans, vonden veel toeschouwers. Maar wel slim, schrijven Bryant en Veroff. "Jezelf een schouderklopje geven, trots zijn op je harde werk of gewoon blij zijn met een buitenkansje, het wordt niet in elke cultuur aanvaard, maar het is een vorm van genieten die waardevol is. Het is bovendien een moment waarop je een soort mentale foto neemt van wat er gebeurt." Even op pauze drukken en registreren hoe luid het publiek juicht, dus. Of, als je niet bij je nationale elftal speelt, hoe schattig het gegiechel van je zoon is, hoe lekker look stovend in olijfolie ruikt of hoe zacht je badjas is.

Savoureren gaat niet over luxe of exclusieve ervaringen, benadrukken deze onderzoekers, we kunnen van de allerkleinste of doodgewoonste dingen genieten en ons leven wordt er absoluut beter van. Maar eerlijk gezegd heeft hun boek me goed geholpen bij mijn af en toe de kop opstekend schuldgevoel als ik weer eens iets te veel geld uitgeef aan duur servies, een chique geurkaars of een zevengangendiner. Ja, de lichaamsolie met jasmijn van Herbivore is duur, maar ik savoureer mezelf te pletter na elke douche, dus dan is het oké, toch?

Graag nog wat concrete tips om het savoureren beter te leren? Die vind je op weekend.be/savoureren.

Bert (51)

"Ik ben een gulzige lezer, mijn vrouw is supersportief. Mountainbiken, windsurfen, op reis zit ze niet stil. We boeken altijd het beste hotel dat we kunnen betalen, het liefst met een mooi uitzicht, zodat ik mijn dagen lezend op het terras met een glas wijn kan vullen. Mijn favoriete moment is wanneer zij 's avonds uitgebreid verslag doet over haar avonturen en ik mijn boek voor haar spoil door de plot helemaal te vertellen."