Daniel Cordaro behoort tot de top van wetenschappelijk onderzoekers op het gebied van emotie, psychologie en menselijk welzijn. "Als ik iets heb geleerd, dan is het wel dat het najagen van geluk een illusie is. Economische groei, meer geld, meer macht, meer succes en meer erkenning geeft ons extra energie, maar het geluksgevoel is kortstondig. Duurzaam geluk vraagt om een radicale verandering van perspectief", aldus Cordaro, die als oprichter van *The Contentment Foundation* scholen, lokale gemeenschappen, gezinnen, bedrijven en landen helpt om het menselijk welzijn van binnenuit te cultiveren.

Welzijn als graadmeter voor een menselijke samenleving

TEKST **IVO VALKENBURG**

Cordaro (1985) groeide op in de kleine Amerikaanse stad Scranton, Pennsylvania, voor sommigen bekend van de filmopnames van de Amerikaanse versie van de Britse comedy *The Office*. In een grootschalig onderzoek naar de mentale gezondheid van de bevolking in alle steden van Amerika, scoorde Scranton het allerlaagst.

"Ik heb veel familie en vrienden zien lijden aan psychische problemen, maar niemand sprak erover. Laat staan dat er iets werd gedaan aan het voorkomen, behandelen of genezen ervan. Toen ik vijf jaar was, zijn mijn ouders gescheiden en mijn moeder vervulde vanaf dat moment een sleutelrol. Ze bracht me bij dat onderwijs de sleutel is voor succes in het leven. Toen ik het onderzoek onder ogen kreeg over het gebrek aan welzijn in mijn eigen geboortestad realiseerde ik me dat ik onbewust al lange tijd in de psychologie van de mens was geïnteresseerd. Ik verslond alle boeken over menselijke emoties en kwam op het pad terecht van de psycholoog Paul Ekman."

Ekman (1934) is pionier op het gebied van onderzoek naar emoties en gelaatsexpressies. Zijn internationale studies hebben model gestaan voor andere psychologen. Hij werkte onder meer samen met John Cleese in de BBC-documentaire *The Human Face*, adviseerde de makers van de animatiefilm *Inside Out* waarin de kijker de emoties volgt van het meisje Riley en is bevriend met de Dalai Lama met wie hij onder meer *The Atlas of Emotions* (www.atlasofemotions.org) ontwikkelde, een online instrument om beter te begrijpen wat emoties zijn en hoe ermee om te gaan.

"Drie jaar lang heb ik intensief met Ekman samengewerkt op het gebied van menselijke emoties en bedrog. Hij werd mijn eerste belangrijke mentor op het vakgebied van de psychologie. Ik had het grote geluk om op de schouders van een reus te staan en te zien wat er allemaal in het leven mogelijk is."

"DE SYSTEEMCRISIS WAARIN DE WERELD VERKEERT, IS GEWORTELD IN EEN SAMENLEVING DIE NIET MEER WEET WAT HET IS OM WELZIJN BINNEN ZICHZELF TE ERVAREN"

CONTENTMENT

"Na de leerzame periode bij Ekman werd ik geaccepteerd aan de faculteit psychologie van UC Berkeley en begon ik te werken in het *Social Interaction Lab* van Dacher Keltner, tevens oprichter van het *Greater Good Science Center*,



DANIEL CORDARO: "ALLES IS PERFECT ZOALS HET NU IS."

een interdisciplinair onderzoekscentrum gewijd aan de wetenschappelijke kennis van individueel geluk, mededogen, sterke sociale binding en altruïstisch gedrag. In 2009 werd ik directeur van het *Universal Expression Project*, waar mijn team wereldwijd werkte aan het decoderen van de non-verbale taal van de menselijke emotie. Dit onderzoek groeide uit tot een van de grootste interculturele studies naar 22 emoties in elf landen, op vier continenten. We analyseerden elke spierbeweging in 5.500 emotionele uitdrukkingen van mensen over de gehele wereld. We hebben meer dan dertig non-verbale gezichts- en vocale expressies gevonden die universeel blijken te zijn, dwars door alle verschillende landen en culturen heen."

"We hebben een aantal baanbrekende ontdekkingen gedaan in deze studie, maar wat mijn leven het meeste heeft veranderd, is wat ik leerde over de kracht van *contentment*, een emotie die tot die tijd weinig of geen aandacht had gekregen in het vakgebied van de positieve psychologie. Het woord *contentment* is geworteld in de oorspronkelijke Latijnse betekenis van 'degene die heel of compleet is'. In de oudheid werd al gesproken over *contentment* als de hoogste staat van mens-zijn, hetgeen een consistente visie bleek te zijn in alle door ons bestudeerde culturen. In alle grote geestelijke stromingen der mensheid wordt er al duizenden jaren over gesproken. Het helpt ons om in de volheid van ons mens-zijn in de wereld te kunnen staan. Iedereen kan het binnen zichzelf cultiveren. Het is een vaardigheid die je kunt leren."

"Contentment is een staat van mens-zijn waarin je innerlijke rust en compleetheid ervaart, ongeacht de situatie om je heen. Is voor de ervaring van geluk altijd iets nodig buiten jezelf, je wilt iets meer hebben, iets meer doen of iets meer zijn, bij *contentment* ervaar je dat het zonlicht vanbinnen altijd al schijnt, ongeacht wat het weer buiten is. In het midden van de chaos, pijn, verdriet of lijden, kun je echt geluk ervaren dat op elk gegeven moment altijd al binnen jezelf aanwezig is."

PASSIVITEIT

Maakt *contentment* je niet passief? "Helemaal niet. In de dagelijkse praktijk verwarren mensen *contentment* vaak met passiviteit, zelfgenoegzaamheid of apathie. *Contentment* heeft daar echter niets mee te maken. *Contentment* is juist een zeer actieve toestand waarin we volledig betrokken zijn bij wat we in het leven meemaken. We ontmoeten het leven onvoorwaardelijk zoals het is. Kijk bijvoorbeeld naar leiders. Als ze het talent van *contentment* onvoldoende of niet hebben ontwikkeld, dan zie je hoe ze meestal zeer reactief zijn. Weinig opgewassen tegen de problemen. Het is moeilijk om met zulke leiders samen te werken. Ze worden gemakkelijk door hun emoties overmand. Ze klagen veel en geven de buitenwereld de schuld. Vergeet niet dat problemen gegarandeerd altijd onderdeel uitmaken van wat we in het leven doen. Het gaat erom



Taktshang (Tijgernest) is een Tibetaans boeddhistisch klooster in de bergstaat Bhutan en ligt 3120 meter boven zeeniveau.

hoe we met die problemen omgaan. Leiders die *contentment* op een hoger niveau hebben ontwikkeld, blijven ook onder druk van moeilijke omstandigheden, rustig, beheerst en geïnspireerd. Ze begrijpen simpelweg dat ze met een probleem te maken hebben en werken vanuit een kalme geest aan de oplossing van het probleem. Dat geeft ruimte aan creativiteit. Zo gemakkelijk is het echt. Ze gaan gewoon met het probleem zelf aan de slag, in plaats van volledig in beslag te worden genomen door de (emotionele) reacties op het probleem. Het verschil tussen wel of geen *contentment* is als tussen de kalmte van een wijze en een kip die zonder kop rondloopt."

"Juist met de enorme uitdagingen van de 21ste eeuw hebben we effectieve *change makers* nodig, die weten dat een andere wereld begint binnen onszelf. Het is contraproductief om vanuit boosheid, frustratie of trauma de wereld te verbeteren. In plaats daarvan hebben we ingrediënten nodig zoals inspiratie, kracht en doorzettingsvermogen om vanuit liefde en compassie de samenleving te vernieuwen. Wetenschappelijke studies tonen ook aan dat ons creatieve oplossingsvermogen voortvloeit uit een kalme geest, en dat angst en bezorgdheid onze creativiteit juist blokkeren. *Contentment* ligt aan de wortel van onderlinge samenwerking van mensen. Het is het fundament van gezonde, menselijke verhoudingen."

CHOK CHAY

De liefde voor zijn vrouw Lisa Michiko Flynn bracht hem in het Koninkrijk Bhutan. "Ik was tot over m'n oren verliefd en wilde indruk maken op deze ongelofelijk mooie vrouw die ik in 2013 heb ontmoet. Bhutan stond op haar *bucket list* en in stoute overmoedigheid heb ik haar beloofd naar Bhutan te brengen. Ze was voor mij een bron van inspiratie die hoog in de bergen van de Himalaya heeft geleid tot een climax in mijn onderzoek. Wat ik me nooit had kunnen voorstellen, was dat Bhutan een groot geheim had om met mij te delen. In de afgelegen bergen van Oost-Bhutan maakte ons onderzoeksteam verbinding met de inwoners van een dorp dat niet eerder contact had gehad met de buitenwereld. Ze hadden geen kranten, elektriciteit of telefoons. Ze gebruikten het woord *chok chay* als een uitdrukking van *contentment* – dat letterlijk vertaald 'de kennis van het genoeg' betekent. Ze beschreven de betekenis als 'hier en nu, alles is perfect zoals het is zonder iets meer te hoeven doen'. Het was voor mij het begin van een belangrijke innerlijke reis.

Nog steeds ben ik onderweg. Het is een verademing om vanuit *The Contentment Foundation* samen te werken met zoveel mensen die op eenzelfde reis zijn. We bekrachtigen elkaar."

BRUTO NATIONAAL GELUK

Bhutan woont in het hart van Cordaro. Hij werd diep geraakt door de schoonheid van de Bhutaanse bevolking en maakte er veel vrienden. "Bhutan speelde een belangrijke rol in de poging op-



"Onderwijs is de basis voor de overdracht van kennis op het gebied van menselijk welzijn."

nieuw te definiëren wat 'ontwikkeling' betekent. Volgens het land zijn economische indicatoren zoals het bnp en de productiviteit van werknemers onnauwkeurige factoren om het nationale welzijn te meten. Het Aziatische koninkrijk berekent daarom sinds 1970 zijn 'omzet' in bruto nationaal geluk in plaats van bruto nationaal product. Geen enkel ander land had tot die tijd zo naar economie gekeken. Het accent ligt op duurzaam welzijn voor mens, natuur en samenleving. Zo mogen de economische activiteiten de natuurlijke hulpbronnen en de kwaliteit van moeder aarde niet aantasten. We zijn blij en dankbaar om vanuit ons uitgebreide lesprogramma, de vier pijlers van welzijn, Bhutan te kunnen ondersteunen met de praktische vertaling van welzijn en geluk in het dagelijks leven."

WELZIJNSECONOMIE

Bhutan staat sinds een tijdje niet meer alleen in de holistische benadering van economie. De vrouwelijke premiers van Schotland, IJsland en Nieuw-Zeeland hebben een netwerk opgericht om 'welzijn' te gaan meten als het gaat om het economisch succes van het land. De Canadees Yannick Beaudoin (directeur Ontario en Noord-Canada bij de David Suzuki Foundation), schetste onlangs voor het New Financial Forum ook al een wereldwijde beweging van mensen, organisaties en landen die steeds meer open staan om te gaan handelen vanuit een nieuw paradigma: een economie van welzijn en geluk. Zo is onlangs *Wellbeing Economy Alliance* opgericht (www.wellbeingeconomy.org) een wereldwijd platform van mensen, landen en organisaties die zich actief inzetten voor de integratie van een welzijnseconomie. In Nederland ondersteunt Willem Vreeswijk vanuit de stichting New Financial Forum actief het initiatief van de *Scale of Significance* (www.scaleofsignificance.org), die een thermometer voor de nieuwe economie ontwikkelt en zowel de financiële als de sociaal maatschappelijke waarden van een organisatie meet. In Oostenrijk startte in 2010 de burgerbeweging *Economy for the Common Good* op initiatief van Christian Felber. Inmiddels ondersteunen meer dan 2.000 bedrijven en organisaties het initiatief dat inmiddels verspreid is naar Duitsland, Zwitserland, Italië, Spanje, Nederland, Zweden, Chili en het VK. Ruim 500 bedrijven publiceren jaarlijks een holistische jaarrekening,

"HET IS MIJN DOELSTELLING OM DE KWALITEIT VAN LEVEN VAN ÉÉN MILJARD KINDEREN EN ÉÉN MILJARD VOLWASSENEN SIGNIFICANT TE VERBETEREN"

a *Common Good Balance Sheet*. Daniel Cordaro en het Koninkrijk van Bhutan staan al een tijdje niet meer alleen in hun vooruitstrevende opvattingen om economie de mens en de natuur te laten dienen, in plaats van andersom.

THE CONTENTMENT FOUNDATION

The Contentment Foundation richt zich op het verlichten van interne armoede, de armoede van hart, geest en ziel. "We helpen kinderen en volwassenen om innerlijk een onverwoestbare kracht te cultiveren die niet wordt beïnvloed door wat dan ook in de buitenwereld. We hebben een wereld voor ogen waarin mensen zich realiseren compleet en perfect te zijn zoals ze zijn. We richten ons primair op het eco-systeem van scholen, de leraren, studenten, ouders en medewerkers", aldus Cordaro die onderwijs als de basis ziet voor de overdracht van kennis op het gebied van menselijk welzijn.

"We hebben een uitgebreide online bibliotheek ontwikkeld met de allernieuwste en meest geavanceerde praktisch toegankelijke gemaakte wetenschappelijk kennis. De bibliotheek is voorzien van een curriculum rondom 48 thema's inzake het fysieke, mentale en emotionele welzijn van de mens. Alle aspecten van welzijn worden besproken en via een ruime hoeveelheid praktische oefeningen in vaardigheden wordt geleerd hoe de kennis kan worden geïntegreerd in de dagelijkse praktijk van het leven."

"We helpen ook scholen, organisaties en overheden bij het meten van welzijn. We werken daarvoor samen met onderzoekers verbonden aan enkele van de beste universiteiten ter wereld om de impact van ons werk doorlopend te bestuderen. Daarnaast publiceren we eigen onderzoek en populaire artikelen over de universele essentie die de grootste levensbeschouwelijke stromingen en filosofische bewegingen met elkaar verenigen."



Daniel Cordaro en zijn vrouw Lisa Michiko Flynn (Chief Culture Officer at The Contentment Foundation) in Bhutan.

SYSTEEMCRISIS

"De systeemcrisis waarin de wereld verkeert, is geworteld in een samenleving die niet meer weet wat het is om welzijn binnen zichzelf te ervaren. We durven de lichte en donkere aspecten binnen onszelf nauwelijks of niet aan te kijken en projecteren vervolgens alle onbalans op de buitenwereld. Ware kracht ontstaat pas als we de plussen en minnen binnen onszelf oprecht aandacht durven te geven. Als we vanuit innerlijke kracht en compleetheid opstaan, zijn we in staat om wonderen te verrichten. Maar het zijn geen wonderen. Het is niets anders dan een manifestatie van menselijk potentieel. Ik zie wereldwijd steeds meer mensen een volledige potentieel leven. Naarmate je meer de innerlijke compleetheid en wijsheid binnen jezelf ervaart, hoe meer je met liefde en compassie kunt bijdragen aan het welzijn van alle bewoners op onze planeet aarde."

"Een tijdje geleden vertelde ik een van de hoogste Rinpoches (spiritueel leiders) in Bhutan over ons werk van *The Contentment Foundation*. Hij stak zijn duim omhoog en zei: '*really cool*'. Daar krijg ik een grote glimlach van op m'n gezicht. Binnen één generatie heb ik een wereld voor ogen die een richting opgaat waarbij de mensheid groeit naar een groter zelfbewustzijn en innerlijke heelheid. Het is mijn doelstelling om de kwaliteit van leven van één miljard kinderen en één miljard volwassenen – 25 procent van de wereldbevolking – significant te verbeteren. Als wij er niet voor zorgen dat de toekomst is geborgen voor de kinderen van morgen... wie dan wel?" ■

Meer informatie: www.contentment.org

"ALS WIJ ER NIET VOOR ZORGEN DAT DE TOEKOMST IS GEBORGEN VOOR DE KINDEREN VAN MORGEN... WIE DAN WEL?"