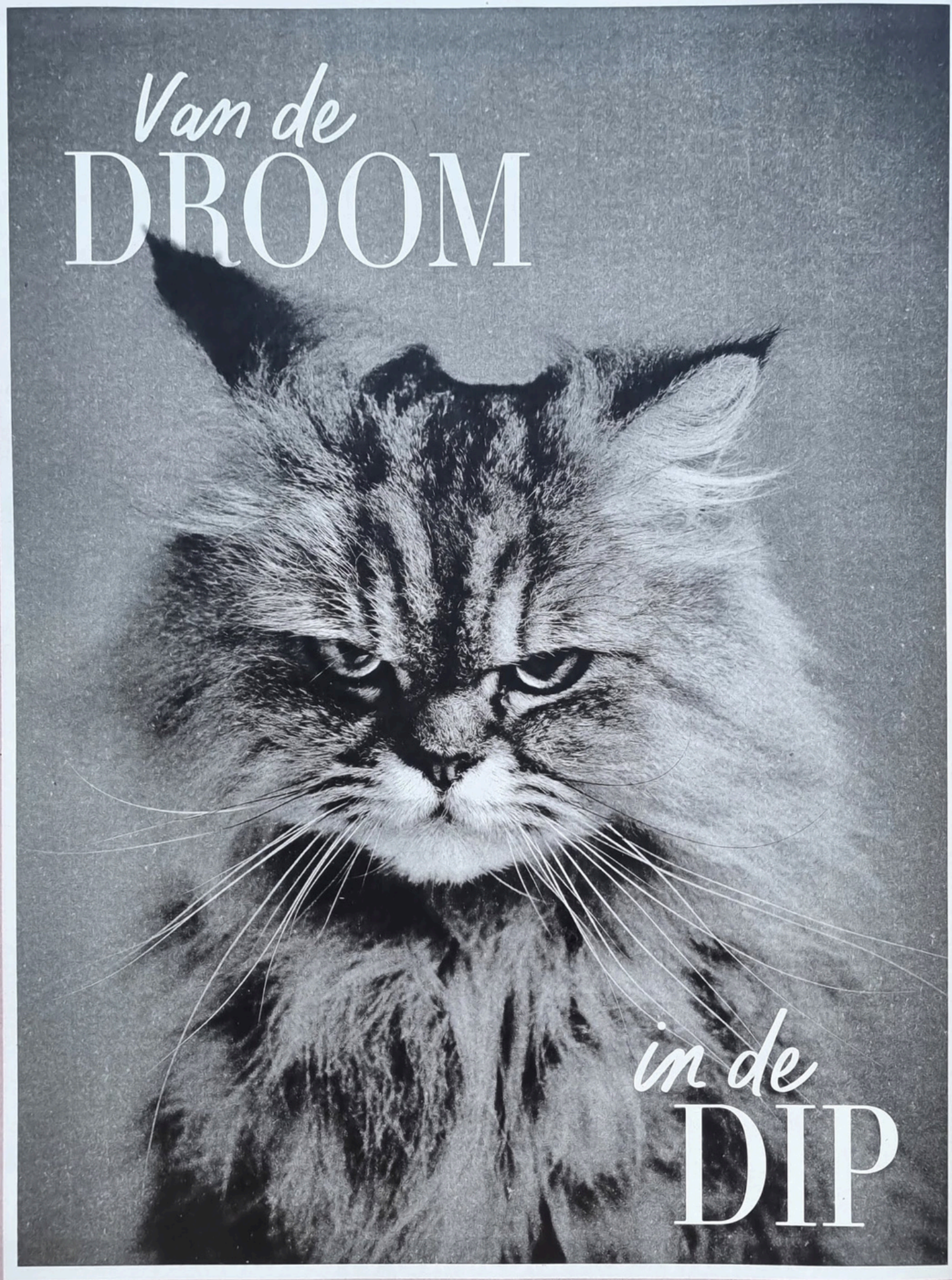
Van de
DROOM
in de
DIP

Soms krijg je bezoek van een onverwachte gast na die mooie reis, een hoogtepunt op het werk of, zoals bij journalist Nienke Kruizinga, dat bijzondere feest: de gelukskater. Ineens is alle pret voorbij en wordt het leven weer 'normaal'. Wat nu?

Huilend zit ik onder een dekentje in mijn bruine leesstoel door mijn telefoon te scrollen. Foto's, filmpjes en appjes van vrienden en familie stromen binnen. Ze nemen me mee terug naar de afgelopen avond. Mijn man en ik deden onze bruiloft nog eens dunnetjes over met een uitgebreid trouwfeest. Opnieuw gingen we in de regelmodus, voor de tweede keer trommelden we familie bij elkaar om de locatie te versieren, nog een keer trok ik mijn trouwjurk aan. Het feest overtrof ál mijn dromen. Na het losgaan op ABBA en Meat Loaf, herinneringen ophalen met vriendinnen en lachen om een oom die zijn wildste moves uit de kast trok voor een dans-solo, kwamen we met gevulde harten weer thuis. Althans, dat dacht ik.
De kater die ik de morning after heb, voelt anders dan normaal. Ook op de dagen die volgen slof ik door het huis als een hoopje ellende. Nu lekker nagenieten en bijkomen, is de strekking van alle appjes die ik krijg. Maar ik kan mezelf niet tot nagenieten zetten. Bij elk filmpje van het feest dat ik bekijk, voel ik een knoop in mijn maag. Na al die jaren is de fantasie voorbij. Ik heb constant heimwee naar deze speciale avond en word vooral verdrietig als ik eraan terugdenk. Ik snap er niks van. Elke herinnering zorgt dat ik weer in huilen uitbarst. Voor de zoveelste keer veeg ik mijn tranen weg en besluit dan mijn vraag wat hier aan de hand is aan Google te stellen. Het verlossende antwoord: ik heb een zogeheten *happiness hangover*, ook wel gelukskater genoemd.

Brein in evenwicht

Een gelukskater is een gevoel van verdriet waar je tijdelijk last van kunt hebben na een bijzondere gebeurtenis. In plaats van gelukkig te zijn en te genieten van wat je is overkomen, voel je wanhoop, heimwee en soms ook uitputting. In Nederland is het fenomeen minder bekend dan bijvoorbeeld in de Verenigde Staten. Daar wordt de gelukskater gekoppeld aan de opponent-procestheorie van psycholoog Richard Solomon. Deze theorie stelt dat je een begin-reactie ervaart wanneer je wordt blootgesteld aan een bepaalde prikkel, gevolgd door een tegenovergestelde reactie die de eerste reactie compenseert.

Bij elk filmpje van het feest dat ik bekijk, voel ik een knoop in mijn maag

Ik voelde me dus tijdens ons trouwfeest vrolijk en gelukkig, maar stond de volgende ochtend somber en terneergeslagen op.
We hebben allemaal een basisstaat, genaamd homeostase, vertelt gedragspsycholoog George Koob op nieuwswebsite Quartz. "We zijn dan niet té gelukkig of verdrietig, maar leiden gewoon ons leven. Een superleuk weekend zou die balans in één richting doen doorslaan. Je brein kan proberen dit te overcompenseren om de balans weer stabiel te maken. Dat werkt ook andersom: je kunt pijn verdragen en vervolgens een tegenproces ervaren dat wel aangenaam is. Zo kan skydiven veranderen van angstaanjagend naar opwindend."
Volgens Batja Mesquita, professor bij de KU Leuven, emotie-onderzoeker en schrijver van *De emoties tussen ons*, zijn er geen ingewikkelde theorieën nodig om de gelukskater te verklaren. "Het is een natuurlijk proces waarbij een paar dingen samenkomen. Ten eerste voelen alle dagelijkse dingen na zo'n bijzondere gebeurtenis minder speciaal, dat is een merkbaar contrast. Tegelijkertijd heb je je voor dit soort gebeurtenissen vaak lang voorbereid, het was de belangrijkste focus. Als het dan voorbij is, zul je je moeten hergroeperen en zijn er nieuwe dingen ▷

nodig om je aandacht op te richten. Daarnaast kan zo'n gebeurtenis je ook gewoon erg moe hebben gemaakt. Je bent er helemaal in opgegaan, je lichaam heeft er alles voor gegeven en nu zijn de motivatie en opwinding waar je al die tijd op kon teren ineens weg. Een logisch gevolg is dat je na het ervaren van zo'n intensieve periode van geluk even nergens meer zin in hebt. Door de vermoeidheid en de grote toewijding voor dat ene project is het soms moeilijk je voor te stellen dat er ook weer andere op je pad kunnen komen die net zo waardevol zullen zijn. Daardoor kunnen sommige mensen zich door de gelukskater wanhopig voelen."

Reis van je dromen

Wanneer ik online mijn verhaal over de gelukskater deel, ontdek ik al snel dat meer mensen hier last van hebben. Zo viel Cat (53) in een gat na haar droomreis naar de Verenigde Staten: "Op uitnodiging van een vriendin mocht ik een aantal weken in haar huis in Virginia komen wonen. Daarna kreeg ik de kans om in San Francisco te verblijven bij de drummer van mijn favoriete band. Ik genoot van elke seconde, van de alledaagse dingen tot een roadtrip met de camper. Als klap op de vuurpijl vond ik daarna een droomappartement aan zee in San Francisco. Dit kan niet waar zijn, dacht ik, hoe is het mogelijk dat ik dit meemaak? Het waren allemaal dromen die uitkwamen.

Terug in Nederland merkte ik meteen dat het uit was met de pret. Ik viel in een gat, vond het lastig om weer op te starten. Normaal krijgen mensen tijdens hun reis heimwee naar huis. Ik kreeg thuis juist heimwee naar mijn reis. Ik wilde terug naar de droom. Het voelt een beetje als rouw. Ik koester de herinneringen, maar besef ook dat ik nooit meer zoiets zal meemaken."
Esther (48) ervaarde iets dergelijks in haar werk, zij organiseert grootschalige sportevenementen voor de FIFA en de UEFA. Daardoor leeft ze tijdelijk in een bubbel, maar die barst onvermijdelijk als het evenement voorbij is. "Ik word ingehuurd om toernooien en wedstrijden te begeleiden of organiseren. Daar zit veel voorbereiding in, maar ook tijdens het toernooi moet ik aanwezig zijn om alles in goede banen te leiden. In die weken sta ik vierentwintig uur per dag aan. Ik leef op adrenaline, heb onregelmatige werktijden en zit compleet in een eigen wereld met het team waar ik op dat moment mee werk. Het is een verslaving, eigenlijk zit ik continu op een soort high.
Na mijn eerste toernooi ervaarde ik ook voor het eerst de gelukskater. Ik voelde een soort leegte en verlangde alleen maar naar meer en meer. Ik wilde niks liever dan nog één dag teruggaan naar het toernooi en alles nog een keer te beleven. Thuis liep ik met mijn ziel onder mijn arm, ik kon alleen maar denken aan wat ik nu moest gaan doen om dit weer te kunnen ervaren. Daardoor was ik voor mijn omgeving helemaal niet gezellig. Het voelde als afkicken van een geweldig gevoel."

Geen toppen zonder dalen

Hebben we tegenwoordig meer last van het fenomeen gelukskater? Onderzoeker Mesquita legt uit dat de gelukskater altijd al heeft bestaan, maar dat hij door de huidige maatschappij wordt uitvergroot. "Onze samenleving verkiest de hoogtepunten. Maar bij toppen horen ook dalen. Even heroriënteren na zo'n grote gebeurtenis is normaal. We leven in een tijd waarin we, zeker in westerse samenlevingen, het allemaal heel spannend willen hebben en grote opwinding nastreven. De nadruk op individueel geluk is gegroeid de laatste jaren. Als dat geluk dan wegvalt, voelt dat extra erg. Niet alleen is de spanning in je leven even weg, je voldoet voor je gevoel ook niet aan iets wat een soort levensdoel is geworden."

Even heroriënteren na een grote gebeurtenis is heel normaal

Volgens psycholoog en schrijver Dr. Elizabeth Lombardo hebben vooral mensen die té veel waarde hechten aan gelukkige levensgebeurtenissen last van gelukskaters. Ze vertelt dat dit alles te maken heeft met de doelen die je vooraf stelt. "Dit heet het 'als ik maar'-syndroom. Als ik maar gewicht verlies, als ik maar een mooie bruiloft heb, als ik maar meer vrije tijd krijg, dán ben ik gelukkig."
Mensen die zichzelf niet afhankelijk maken van externe evenementen in het leven ervaren deze gevoelens minder. Als je dat wel doet, ben je in principe kort gelukkig en keer je daarna terug naar exact hetzelfde geluks-

***Wie last heeft van een gelukskater ervaart* WANHOOP, HEIMWEE EN SOMS UITPUTTING**

niveau als ervoor. Door te veel betekenis te hechten aan levensgebeurtenissen, kan je geluk uitgeput raken en ontstaat de gelukskater."

Omarm die kater

Hoe lang je last hebt van een gelukskater is persoonlijk. Het hangt ervan af hoe snel je een nieuw doel vindt en weer gewend bent aan het dagelijks leven. "De een hecht ook meer waarde en betekenis aan zo'n terugval in geluk dan de ander", zegt Batja Mesquita. "Maar de gelukskater hoort echt bij het leven en de kunst van het omgaan hiermee zit met name in het accepteren ervan."

Cat en Esther zijn aardig op weg in dat proces van acceptatie. Nu Cat meerdere mooie reizen heeft gemaakt, herkent ze het patroon van de gelukskater die erop volgt. "Ik weet inmiddels dat ik het moeilijk vind om na een reis weer deel te nemen aan het 'normale' leven. Maar ik weet ook dat het goed komt."

Esther laat de vervelende gevoelens er vaker gewoon zijn. "De laatste keer had ik zoiets van: oké, dan voel ik me een paar dagen rot, dat hoort erbij. Ook probeer ik minder gefocust te zijn op het eindresultaat en meer te genieten van de weg ernaartoe. Dat helpt om zelfs met een gelukskater alsnog dankbaar terug te kijken op het avontuur."

Weekendje weg, dagje spa

Het liefst zou je misschien die gelukskater buiten de deur willen houden. Maar volgens onderzoeker Batja Mesquita moet de focus juist liggen op hoe je ermee omgaat. Hij zal immers steeds weer zijn koppie opsteken. Haar advies: "Geniet van het geluksgevoel zo lang het duurt, maar realiseer je tegelijkertijd dat het ooit voorbij zal gaan en denk na over wat je kunt doen om dat moment voor jezelf te verzachten. Zoek naar vruchtbare manieren om terug te kijken op die mooie periode of dat leuke evenement. Schrijf erover, maak een fotoboek, praat erover met vriendinnen. Zo doe je je best om datgene wat jou zo gelukkig maakte vast te houden. Maar geef jezelf ook iets om weer naar uit te kijken, zoals een weekendje weg of een dagje naar de spa."

Cat en Esther wisten hun gelukskater te boven te komen. Cat: "Ik heb een stip aan de horizon nodig, iets leuks om naartoe te leven, dat vooruitzicht helpt. Ook probeer ik de dingen die me gelukkig maken, tijdens het reizen toe te passen in mijn dagelijks leven. Zoals nieuwe wijken in mijn woonplaats ontdekken, of op verschillende plekken buiten de deur werken."

Esther nam na haar laatste grote evenement bewust een paar dagen vrij. "Om bij te komen, aan het zwembad te liggen en de emoties gewoon te laten komen. Ik kreeg daarna ook echt de behoefte om het ritme van mijn dagelijkse leven op te pakken. Ik had zelfs zin om naar huis te gaan! De gelukskater leert me om nog meer te genieten van al het leuks dat mij overkomt." □

***"Wat mij helpt, is iets nieuws om naartoe te leven.* EEN STIP AAN DE HORIZON"**

FOTOGRAFIE: GETTY IMAGES, STOCKSY