

# *De kleine Geluk voor Dummies*

**W. Doyle Gentry**



**BBNC**  
uitgevers

Amersfoort, 2016

# Inhoud

---

<b>Inleiding</b> .....	<b>9</b>
<b>Hoofdstuk 1: Iedereen kan gelukkig zijn</b> .....	<b>15</b>
Geluk vanuit het individu. ....	16
De demografie van geluk .....	17
Leeftijd. ....	17
Huwelijkse staat. ....	18
Opleidingsniveau. ....	18
Geluk in iedere fase van zelfontplooiing .....	18
De voordelen van positieve emoties .....	19
Je focus verruimen en breder denken .....	20
Je probleemoplossende vaardigheid verbeteren .....	20
Fysieke, intellectuele en sociale hulpbronnen ontwikkelen .....	21
Negatieve emoties ongedaan maken .....	22
Je gezondheid beschermen .....	22
Hoe gelukkig ben jij? .....	22
<b>Hoofdstuk 2: Het recept voor geluk</b> .....	<b>25</b>
De vier basisingrediënten. ....	26
Veiligheid .....	26
Verzadiging. ....	26
Overzicht. ....	27
Rust. ....	27
De rest van de mix. ....	28
Tevredenheid .....	28
Plezier. ....	29
Dankbaarheid. ....	30
Sereniteit. ....	30
Welbevinden. ....	31

Hoe ver ben je al? .....	31
Weten wat geluk niet is. ....	35
Geluk is geen levensveranderende ervaring. ....	35
<b>Hoofdstuk 3: Karaktereigenschappen die tot geluk leiden .....</b>	<b>37</b>
Optimisme .....	38
Hoe optimistisch ben jij? .....	38
De strijd tegen negatieve verwachtingen winnen .....	40
Over pessimisme heenkomen. ....	42
Weerstandsvermogen .....	44
Het recept voor weerstandsvermogen. ....	44
Hoe taai ben jij? .....	45
Transformationele coping .....	48
Je geweten volgen .....	50
Leid jij een eerlijk leven? .....	50
Hoe betrokken ben jij? .....	52
Ethiek onderzoeken. ....	54
Heb jij gewetensbezwaren? .....	55
<b>Hoofdstuk 4: Gedrag dat tot geluk leidt. ....</b>	<b>59</b>
Flow bereiken .....	59
Waar je flow vindt: de beste momenten uit je leven .....	60
Begrijpen wie je echt bent .....	61
Gaan voor wat je wilt, niet voor wat je hebt .....	62
In de flow komen: een proces in vier stappen .....	64
Voordeel halen uit de uitdagingen in het leven .....	66
De juiste kijk op alles .....	67
Ervoor zorgen dat je het voordeel ervan inziet .....	68
Een samenhangende levensstijl. ....	73
Samenhang = zelfvertrouwen. ....	74
Samenhang gaat niet om één ding, maar om meerdere. ....	75
Wat als de samenhang is verstoord? .....	77
De zin van het leven ontdekken: de hoofdbestanddelen .....	79
Een blij gezicht trekken. ....	81
Lachen: een universele taal .....	81
Van de wieg tot het graf .....	82
Jezelf uitstraling geven: lachen omdat je dat wilt .....	83

---

<b>Hoofdstuk 5: De juiste balans vinden . . . . .</b>	<b>85</b>
Narigheid versus opkickers . . . . .	85
Hoeveel narigheid en opkickers krijg jij? . . . . .	86
Structuur versus vrijheid . . . . .	89
Een zinvol leven leiden . . . . .	90
Het belang van rituelen . . . . .	91
Weten wanneer je wel en niet moet plannen . . . . .	92
Vaker helemaal niets doen . . . . .	92
Zorg ervoor dat je leven eruitziet als een Chinees menu . . . . .	93
Werk versus spel . . . . .	95
Wat is belangrijker: je geld of je (kwaliteit van) leven? . . . . .	96
Hoe word je evenwichtiger? . . . . .	97
Gezelschap versus afzondering . . . . .	103
Geluk zit niet in een vacuüm . . . . .	103
Naar het belang van afzondering kijken . . . . .	105
Egoïsme versus gulheid . . . . .	107
Gezond egoïsme . . . . .	108
Te veel van het goede: verkeerde gulheid . . . . .	110
<b>Hoofdstuk 6: Geluk op het werk . . . . .</b>	<b>113</b>
Het positiviteitscijfer van je werk uitrekenen . . . . .	114
Houden van wat je doet . . . . .	115
Gezonde grenzen stellen . . . . .	117
Giftige collega's mijden . . . . .	118
De stressbom . . . . .	118
De neezegger . . . . .	119
Win-winoplossingen vinden . . . . .	120
Competitie . . . . .	120
Compromis . . . . .	120
Samenwerking . . . . .	121
Schikken . . . . .	121
Agressie constructief gebruiken . . . . .	122
Stap 1: bedenk hoe je je achteraf wilt voelen . . . . .	123
Stap 2: richt je boosheid op het probleem, niet op de persoon . . . . .	123
Stap 3: wat gaat er schuil achter je boosheid . . . . .	123
Stap 4: wees invoelend . . . . .	124
Stap 5: een gesprek is ook geven en nemen . . . . .	124
Stap 6: let op je lichaamstaal . . . . .	124

<b>Hoofdstuk 7: Geluk thuis</b> .....	<b>125</b>
Prioriteiten stellen .....	126
Beslis wat voor type ouder jij wilt zijn .....	127
Autoritair .....	128
Gezaghebbend .....	128
Permissief .....	128
Onverschillig .....	129
Evenwicht tussen onderlinge afhankelijkheid en autonomie .....	129
Macht delen .....	130
Ervoor zorgen dat iedereen een taak heeft .....	131
Eerlijk vechten .....	131
Aan tafel: die ene, o zo belangrijke maaltijd per dag .....	132
<b>Hoofdstuk 8: Geluk in intieme relaties</b> .....	<b>135</b>
Mij en Wij in evenwicht houden .....	135
Zie relatiegeluk als een kruk met drie poten .....	136
Passie .....	136
Gedeelde interesses .....	137
Intimiteit .....	138
Invoelendheid wordt de regel .....	139
Emotionele invoelendheid .....	139
Rationele invoelendheid .....	139
Zorgen voor en steun zoeken bij elkaar: contact zoeken met je dierbaren .....	140
<b>Hoofdstuk 9: Tien obstakels voor geluk</b> .....	<b>143</b>
Een onrealistisch zelfbeeld .....	143
Ergens recht op hebben .....	144
Giftige kwaadheid .....	144
Wrok .....	145
Hebzucht .....	146
Agressie .....	146
Depressie .....	147
Eenzaamheid .....	148
Rancune .....	149
Drugsmisbruik .....	149
<b>Index</b> .....	<b>151</b>

# Inleiding

---

**G**elukkig zijn speelt een belangrijke rol in ons leven en is net zo belangrijk als boosheid, verdriet of angst. Mensen hebben een aangeboren, neurologische aanleg voor geluk, maar of deze uiteindelijk ook werkelijkheid wordt, hangt af van de keuzes die je in je leven maakt.

Geluk is een persoonlijke staat van fysiek, spiritueel en emotioneel welzijn, die je overal en altijd kunt ervaren. Voordat ik vanochtend aan dit boek begon te werken, zat ik bijvoorbeeld even heel gelukkig op mijn oprit naar mijn twee bassethonden Max en Dixie te kijken, terwijl ik de nieuwe dag in me opnam en de vele geuren van de frisse herfstochtend in Virginia opsnoof.

Waarschijnlijk ben je, net als ik, veel te passief om geluk te ervaren. Je wacht tot het jou vindt in plaats van er zelf voor te gaan. Juist omdat de meeste mensen passief zijn als het op geluk aankomt, lijkt het zo ongrijpbaar! Je zult moeten beseffen dat we in proactieve tijden leven. Mensen over de hele wereld wachten niet op vrijheid, ze gaan ervoor. Dit boek legt uit hoe je voor een lang en gelukkig leven kunt kiezen, hoe je zo'n leven kunt creëren en leiden. Hiermee word jij meester over je eigen gelukkige bestemming!

*De kleine Geluk voor Dummies* is geen twaalfstappenboek waarbij je eerst het advies van stap 1 moet lezen en opvolgen voor je met stap 2 verder kunt enzovoort. Het is een handboek met alles wat ik, na vier decennia professionele ervaring als wetenschapper en klinisch psycholoog, en na meer dan zestig jaren persoonlijke ervaring uit mijn eigen leven, over geluk weet!

Met dit boek wil ik gewone mensen laten zien hoe je geluk nastreeft en vindt. Simpel gezegd is het een routekaart die je naar de levensbestemming leidt die bovenaan je verlanglijstje staat: geluk. *De kleine Geluk voor Dummies* vertelt hoe je er komt.

## Conventies in dit boek

*De kleine Geluk voor Dummies* is geen boek over de wetenschap van geluk. Hoewel de principes in dit boek deels op wetenschap zijn gebaseerd, heb ik alle professionele vaktaal eruit gehaald en in plaats daarvan termen en concepten gebruikt die iedereen ook zonder psychologiediploma kan begrijpen. In plaats van tabellen en grafieken te bestuderen, lees je over gelukkige mensen. Het zijn verhalen over echte mensen zoals jij en ik, afkomstig van vrienden, familie en cliënten waarvan ik in de afgelopen jaren heb mogen leren.

Je hoeft geen kennis van psychologie te hebben om dit boek te kunnen begrijpen. Wanneer ik een nieuwe term introduceer, zet ik deze *cursief* en geef ik een korte definitie (meestal tussen haakjes).

## Dwaze veronderstellingen

Ik ben van enkele dingen uitgegaan toen ik dit boek schreef:

- ✔ **Je wilt gelukkig zijn, maar tot nog toe was geluk on-grijpbaar.** Je hebt dit boek niet gekocht omdat iemand je zo nodig moet overtuigen dat geluk een goede zaak is, maar omdat je het zelf niet hebt kunnen vinden. Je weet dat het bestaat, maar je weet alleen niet waar je moet zoeken.
- ✔ **Je bent bereid efficiëntere manieren te ontdekken om gelukkig te worden.** Mensen kopen meestal geen boe-

ken die hun eigen vaste ideeën over het leven alleen maar versterken of over ervaringen die ze al hebben gehad. Ze zoeken iets nieuws, iets anders, een richtlijn en inspiratiebron – iets waardoor ze niet alleen kunnen overleven, maar juist een inspirerend leven kunnen leiden.

- ✓ **Je ziet jezelf als iemand van de ‘we-gaan-ervoor-generatie’ en wilt een actieve speler zijn bij het vinden van geluk, geen toeschouwer.** Deze houding wijst op een van de belangrijkste karaktereigenschappen die aan geluk ten grondslag ligt: weerstandsvermogen. Misschien ben je wel verder in je zoektocht naar geluk dan je had gedacht!

## *Pictogrammen die in dit boek gebruikt worden*

In het hele boek zul je in de marge kleine symbolen vinden, pictogrammen, die speciale soorten informatie belichten.



Dit symbool stelt praktische strategieën voor waarmee je geluk kunt vinden.



Dit symbool gebruik ik wanneer ik je een concreet stappenplan voorstel waarmee je de weg naar geluk kunt bewandelen.



Met dit symbool word je gewezen op belangrijke ideeën en concepten die de moeite van het onthouden waard zijn.



Zo nu en dan steekt de wetenschapper in mij van wal en als dat gebeurt, zet ik dit pictogram bij de paragraaf. Je kunt deze paragrafen lezen als je wilt, maar deze informatie is niet per se nodig om het desbetreffende onderwerp te begrijpen.





Dit symbool verschijnt als ik denk dat een waarschuwing op zijn plaats is of als je professionele hulp moet zoeken.

### ***Wat moet je eerst lezen***

Je hoeft niet bij hoofdstuk 1 te beginnen en het boek van begin tot eind te lezen. Elk hoofdstuk van dit boek is bedoeld om op zichzelf te staan in de discussie over waar geluk. Misschien wil je meteen doorbladeren naar de hoofdstukken die vertellen hoe je gelukkig kunt worden in je belangrijkste relaties: op het werk, thuis en met je geliefden. Of je wilt wellicht een snelle blik werpen op de tien meest voorkomende blokkades voor geluk. De keus is aan jou. Uiteindelijk maakt het helemaal niet uit waar je begint. Wat er wel toedoet, is waar je uitkomt, en hopelijk ben je dan veel gelukkiger!

## Hoofdstuk 1

---

# Iedereen kan gelukkig zijn

.....

### ***In dit hoofdstuk:***

- ▶ De demografische kenmerken van geluk
  - ▶ Geluk volgens Maslow
  - ▶ Positieve emoties benutten
  - ▶ Je geluksquotiënt uitrekenen
- .....

**E**r zijn geen mensen op onze planeet die niet in staat zijn vreugde, tevredenheid, gemoedsrust en welbehagen te voelen. In tegenstelling tot de tegenhangers, boosheid, verdriet en angst, is geluk een *positieve* emotie. Geluk is wat ons met elkaar verbindt en vormt de basis voor elke vorm van beschaafd gedrag. Gelukkige werknemers zijn productiever. Gelukkige stellen hebben betere seks. Net zoals boosheid mensen afstoot, trekt geluk aan.

In dit hoofdstuk leer je de vele voordelen van positieve emoties kennen en lees je hoe je kunt bepalen of je al gelukkig bent, op welk punt in je leven je je ook bevindt. Ik laat zien dat je altijd gelukkig kunt zijn, ongeacht je sociale en economische omstandigheden.

## Geluk vanuit het individu

Andere mensen zijn de beste leraren, wat je ook wilt leren. Dus als je wilt weten hoe je gelukkig wordt, kun je dan niet het beste beginnen bij degenen die gelukkiger lijken dan anderen? Ik heb vele mensen voor dit boek geïnterviewd. Elk van deze personen is op zijn of haar manier uniek, maar er zijn wel enkele overeenkomsten in hun verhalen over geluk:

- ✔ Ze schrijven hun geluk allemaal voor een groot deel toe aan de invloed van belangrijke mensen in hun leven (ouders, levenspartners).
- ✔ Ze geloven allemaal dat je aan geluk moet werken; je moet het zelf vinden, het komt niet vanzelf naar je toe.
- ✔ Ze geloven allemaal dat iedereen gelukkig kan zijn, zelfs als het leven niet altijd gaat zoals je wilt (bijvoorbeeld als je te maken krijgt met ouder wordende ouders, depressiviteit of als je rouwt om het verlies van dierbaren aan een ernstige ziekte).
- ✔ Ze geloven allemaal in een hogere macht en belijden hun geloof, en ze denken dat dit hen helpt om het leven van de zonnige kant te zien.
- ✔ Ze geloven allemaal dat het goed is de dag te beginnen en te eindigen met positieve, bemoedigende gedachten.
- ✔ Ze geloven allemaal dat geluk je verzekert van een goede gezondheid en je jong houdt.
- ✔ Ze geloven allemaal dat geluk alleen maar toeneemt naarmate je ouder wordt (zie de volgende paragrafen).



Praat met iemand die volgens jou gelukkig is en kijk of je achter zijn geheim kunt komen. Je zult verbaasd zijn hoe leuk hij het vindt om te vertellen waarom hij ge-

lukkig is, door wie het komt dat hij zich zo voelt en wat hij ziet als de voordelen van een positieve houding.

## *De demografie van geluk*

Geluk is een uiterst democratische emotie; het is geen gevoel dat alleen maar beschikbaar is voor een bepaalde groep individuen en anderen uitsluit. Maar er zijn wel demografische kenmerken die je kansen op geluk vergroten. Die komen hierna aan de orde.

### *Leeftijd*

Over het algemeen lijkt het waarschijnlijker dat iemand gelukkig wordt naarmate hij ouder is. Als je denkt dat jonge mensen in het voordeel zijn, heb je het mis. De meeste jongeren zijn wel gelukkig, maar uit onderzoek blijkt dat je waarschijnlijk gelukkiger bent als je al wat ouder bent. Waarom worden mensen gelukkiger naarmate ze ouder worden?

- ✔ **Oudere mensen hebben een verzadigingspunt in het leven bereikt.** Ze hebben voldoende succes en positieve ervaringen gehad om zich dankbaar en tevreden te voelen.
- ✔ **Met de jaren verandert iemands verwachtingspatroon.** Op een bepaald moment besef je dat je niet altijd krijgt in het leven wat je wilt en dat het leven per definitie niet perfect is.
- ✔ **Wijsheid komt met de jaren.** Deze zienswijze komt voort uit een combinatie van vergaarde wereldlijke ervaring en kennis, en die hebben mensen die zich door de eerste helft van hun leven heen worstelen nog niet.