

# INHOUD

**Voorwoord** 9

**Inleiding** 11

Hoe gelukkig ben jij? 11

Word de baas over je eigen geluk! 13

Over dit boek 14

**1 Klem in de spagaat van onbehagen** 17

1.1 De zoektocht naar geluk 17

1.2 Kun je je geluk beïnvloeden? 22

1.3 Hinderlaag 1: gaan voor succes 28

1.4 Hinderlaag 2: misleidende psychologische drijfveren 34

1.5 Jouw poort naar geluk: uit de spagaat! 39

**2 Hoe ontwikkel je jouw geluk?** 45

2.1 Je basishouding is je fundering 45

2.2 Leer gelukkig worden 51

2.3 Leidend verlangen: je richting en wapen 56

2.4 Jij en de omstandigheden: confrontatie, acceptatie, berusting? 64

2.5 Wees bereid de prijs te betalen 70

**3 Je verleden als vertrekpunt voor geluk** 75


3.1 Eigenwaarde: bodem of valluik? 75

3.2 Afronden als stap naar acceptatie 85

3.3 Zit het niet gewoon in je karakter? 91

3.4 Wat zegt je gelukslijn? 97

<b>4</b>	<b><i>Gelukkig verder!</i></b>	<b>103</b>
4.1	Twijfel hoort erbij	103
4.2	Kies en kom in actie	112
4.3	Je emoties als bondgenoot	118
4.4	Hoe ga jij om met stress en druk?	124
<b>5</b>	<b><i>De baas blijven over je geluk</i></b>	<b>139</b>
5.1	Focus en dagelijks onderhoud	139
5.2	Doorbijten, ook als het lastig wordt	143
5.3	Toekomstig geluk: een nieuwe spagaat?	146
5.4	Waarde toevoegen: de slagroom op de taart	148
5.5	Vijf vragen om jezelf gelukkig te houden	150
	<b><i>Nawoord</i></b>	<b>153</b>
	<b><i>Over de auteur</i></b>	<b>155</b>
	<b><i>Literatuur</i></b>	<b>157</b>



*Leef je vol geluk?  
Sterf je van verdriet?  
Voelt dat als een keuze,  
of heb jij die  
keuze niet?*

MARCO BORSATO

# VOORWOORD

**W**ie een boek schrijft over het grote G-woord 'Geluk', begeeft zich op glad ijs. Geluk raakt namelijk meteen iedereen diep van binnen. Als je schrijft over auto's, de liefde, ondernemerschap of huisdieren zit je op relatief veilig terrein. Maar zodra je het over geluk hebt, stuit je op iemands diepste overtuigingen rondom iets wat ook hem of haar elke dag weer bezighoudt. En dat door de gevoeligheid voor het thema niet zomaar voor iedereen bespreekbaar is. Beter kun je er daarom als auteur maar voor zorgen dat wat je hierover schrijft daadwerkelijk hout snijdt. En natuurlijk liefst ook origineel, doorwrocht, verrassend en met humor is opgeschreven. Bij het schrijven van dit boek heb ik dat voor ogen gehouden.

Ik schrijf vanuit mijn eigen ervaringen en kijk op geluk, zoals ik die heb ontwikkeld in het bijna twintig jaar trainen van mensen die, net als jij en ik, op zoek zijn naar geluk en die het op een of meerdere vlakken in hun leven afwisselend te pakken hebben, weer kwijtraken, terughalen, of onverhoopt niet (meer) vinden en zich daarbij neerleggen. Mijn primaire insteek in dit boek was dan ook: schrijven over het zelf ontwikkelen van geluk, op de wijze waarop ik al jaren ervaar dat het effect heeft.

Ik was benieuwd of het me zou lukken een handzaam boek te schrijven waar je als lezer echt mee aan de slag kan. Een boek dat gemakkelijk is en dat als een één-op-één training, persoonlijk van mij tot jou, zou werken. Daarom schrijf ik vanuit mezelf als trainer, omdat ik ruim kan putten uit die ervaring. Mensen komen anders uit mijn training dan dat ze erin gaan en dat heeft alles te maken met toegenomen vaardigheden voor geluksont-

wikkeling. Als ik dat nou eens op een rijtje kon zetten en toegankelijk maken voor iedereen!

Ik had net twee hoofdstukken van dit boek voltooid en was tevreden over de groeiende inhoud. Ik vond het origineel van opzet, doordacht, verrassend en bovendien met humor geschreven. Ik was op de goede weg en niets hield me meer tegen. Toen overleed plotsklaps een van mijn dierbaarste vrienden op 56-jarige leeftijd. Het bericht over zijn dood trof me als een mokerslag. Het bevestigde mijn visie, dat het leven niemand spaart en dat je er zelf iets van moet maken. Geluk komt niet bij toeval. Het zette me daarnaast nog eens extra aan het denken over hoe je kunt omgaan met tegenslag van deze omvang. Is geluk dan überhaupt nog een realistische optie? En wat voor recht van spreken had ik eigenlijk, ik die al jaren volkomen gelukkig leefde met mijn vrouw en kinderen?

Ja, geluk is een realistische optie. Onderzoek bewijst het, psychologen en wetenschappers vertellen het, en trainers zoals ik beogen het duurzaam in jouw gedrag verankerd te krijgen. Geluk ontwikkelen heeft in mijn overtuiging alles te maken met leren en groeien. Als jij ervoor openstaat, als jij echt wil, dan zal ook jij – net als ik – op een gegeven moment beamen: ‘Mijn geluk? In de pocket!’

Pep Degens  
Amersfoort, zomer 2016

# INLEIDING

Iedereen is bezig met geluk. We willen graag het grote geheim achter geluk ontrafelen en vertalen in kant-en-klare recepten, zodat iedereen aan de slag kan voor een gelukkig leven. Dus bevragen we gelukkige en minder gelukkige mensen, zoeken naar oorzaak en gevolg, naar beïnvloedbare verschillen. Het ‘Grote kookboek voor geluk’ is desondanks nog niet verschenen. Misschien wel, omdat smaken nu eenmaal verschillen. Geluk is namelijk bij uitstek een hoogst individuele aangelegenheid. Dat is dan ook meteen het uitgangspunt voor dit boek: hoe maak je je *eigen* geluksbeleving maximaal? Geen kookboek dus, want dan zou je het risico lopen een gerecht te maken dat je uiteindelijk zelf niet eens blijkt te lusten. In plaats daarvan vertel ik je hoe je via een boeiende zoektocht naar jouw eigen ingrediënten, je geluk leert klaar te maken op geheel eigen wijze.

## **Hoe gelukkig ben jij?**

Onbewust of bewust ben ook jij bezig met het verlangen naar en het verwezenlijken van geluk, waar of niet? Ik ben benieuwd hoe jij hierin staat. Ben je al gelukkig? Wat maakt jou dan gelukkig? Of ben je zoekende? Heb je het bijna gevonden? Ben je het kwijtgeraakt? Glijpt het telkens door je vingers, of heb je het zelfs al opgegeven?

Laten we gewoon je situatie van dit moment eens meten. Dan hebben we een begin en kun je zien waar je staat. Ik stel je daartoe graag tien vragen, zodat je meteen kunt beoordelen of dit boek voor jou de moeite waard is. Tijd is kostbaar, ook die van jou en het zou zonde zijn die te verspillen.

Daar gaan we:

- 1 Heb je het gevoel dat je een routinematig leven leidt, dat af en toe knaagt van binnen?
- 2 Ben je wel eens (stiekem) jaloers als je mensen spreekt of over mensen leest, die overduidelijk doen waarvoor ze geschapen zijn, met energie en vol passie?
- 3 Gebruik je graag excuses waarmee je jouw leven en keuzes goedpraat, ook als je diep vanbinnen eigenlijk liever andere keuzes zou willen maken?
- 4 Heb je het idee dat je leven er niet zoveel toedoet, niet zoveel bijdraagt aan het grote geheel als je eigenlijk zou willen?
- 5 Als je aan je verleden of toekomst denkt, word je dan bevangen door gevoelens van weerstand of onmacht, frustratie, berusting, verdriet of boosheid?
- 6 Gaat de tijd tegenwoordig eigenlijk te snel voor je en zou je meer tijd willen hebben om goed na te denken over de kant die jij op zou willen?
- 7 Heb je het idee, dat je eigen geluk je door je vingers glipt?
- 8 Heb je nauwelijks een antwoord op de vraag, waar jij over drie jaar staat in je leven?
- 9 Zou je meer aan het stuur willen zitten van je eigen leven en toekomst?
- 10 Zijn er meer vragen die ik je zou kunnen stellen om nog meer onbehagen bij je op te roepen?

Tien keer 'nee'? Dan ben je te benijden en heb je het geheim van je eigen geluk ontdekt en zelfs verzilverd in je leven. Geef dit boek cadeau aan iemand anders die er minder gelukkig aan toe is dan jij!

Meerdere malen of zelfs overwegend 'ja'? Ook op de laatste vraag? Ga er eens goed voor zitten, want je hebt het goede boek te pakken. De kans is groot, dat je jezelf tekortdoet in je geluk. Misschien ben je tevreden, maar zit je tegelijkertijd vol twijfel. Waarschijnlijk ken je ook (in mindere of meerdere mate) frustratie,

angst of pijn. Je bent minder gelukkig dan je zou willen en wat mij betreft ook minder gelukkig dan je zou *kunnen zijn*. Jammer toch? Ik verzeker je dat niemand dit zou willen, maar zie het maar eens te doorbreken en geluk hiervoor in de plaats te krijgen.

## **Word de baas over je eigen geluk!**

Ik wil je in staat stellen je situatie te doorbreken en voor geluk te gaan. Dat is mijn ambitie. In dit boek focus ik daartoe op het proces van geluksontwikkeling, ook of juist als de omstandigheden tegen je zijn. Geluk is geen zoetsappig eindpunt van een comfortabele trip over uitgestrooide rozenblaadjes, maar een voortdurende reis in een bepaalde richting. Jij bent daarbij zowel de reisleader, de baas dus, als de reiziger.

Ik denk dat veel mensen uit onmacht, onwetendheid, onvermogen of onkunde vaak de reiziger zijn en vergeten of verleerd zijn, hoe ze ook de reisleader kunnen worden. Dat is de kern van dit boek: word weer de reisleader, de regisseur van je eigen geluk. Hoe? Hoe krijg je dan wel macht? Hoe word je 'wetend'? Hoe ontwikkel jij je vermogen en hoe word je wel kundig? Hoe word en blijf je de baas over je eigen geluk en krijg je geluk in je pocket?

Mijn basisgedachte is die van meedogenloze eigen verantwoordelijkheid, verder uitgewerkt in hoofdstuk 2. Jezelf verantwoordelijk maken voor je eigen leven – inclusief geluk en tegenslag – is de basistechniek waarmee je je eigen reis naar geluk verder gaat maken. Volmaakt gelukkig worden is niet voor iedereen weggelegd.

Of je geluk ervaart is een individuele aangelegenheid. Een universele mal hiervoor bestaat niet.

Maar binnen de keiharde grenzen van jouw eigen feitelijke realiteit haal je met deze basistechniek alles eruit wat je voor jezelf aan geluk uit je leven kunt halen. Hoe je daarbij met de omstandigheden en de omgeving kunt omgaan, lees je eveneens in dit hoofdstuk.



Daarnaast moet je doelen stellen. Geluksdoelen. Je hebt richting nodig, zodat je kunt ontsnappen aan de twee hinderlagen die je voortdurend willen lokken: gaan voor succes en het volgen van je eigen drijfveren. Beide hinderlagen zorgen ervoor dat je klem komt te zitten in een situatie die je eigenlijk niet wilt: de zogenaamde spagaat van onbehagen. Om aan dit mechanisme te ontsnappen is het essentieel dat je het leert begrijpen. Meer hierover zo meteen in het eerste hoofdstuk.

Het verleden, jouw verleden, blijft in veel geluksliteratuur onderbelicht. Het lijkt daarin alsof je ‘gewoon’ op weg kunt gaan naar geluk; ik geloof daar zelf niet in. Ik huldig juist de opvatting dat het van wezenlijk belang is om je verleden op orde te krijgen en ondersteunend te gebruiken op weg naar je geluk. In hoofdstuk 3 lees je hoe je dat kunt aanpakken en hoe eigenwaarde, hechting en je opvoeding in relatie staan tot je geluk.

Hoofdstuk 4 beschrijft een onvermijdelijke stap die je tegenkomt zodra je in beweging wilt komen op weg naar geluk: het verkennen van tegenstrijdigheden die je van binnen ervaart. Hoe ga je daarmee om en hoe bereik je je eigen innerlijke drijfveer? Ook jij kunt daarbij leren omgaan met stress en emoties, veroorzaakt door tegenslag. In ditzelfde hoofdstuk leer je hoe.

En dan hoofdstuk 5. Ook jij en je geluk hebben onderhoud nodig. Bij stilstand zal je onherroepelijk achteruitgaan, omdat de hinderlagen voor geluk altijd actief blijven en aan je trekken. Alert en getraind blijven is daarom absoluut nodig. De technieken die je daarvoor kunt gebruiken, reik ik in dit hoofdstuk aan. Daarnaast kun je je geluk altijd blijven uitbouwen door maatschappelijke waarde toe te gaan voegen. Middels vijf vragen geef ik je tenslotte een techniek mee om jezelf te blijven toetsen op je mate van geluk.

## **Over dit boek**

Ik ben ervan overtuigd dat dit boek je iets te bieden heeft, waarmee jij je geluk voluit kunt ontwikkelen. Het is te leren en het is te doen. In dit boek vind je theorie, meningen, technieken, oefen-

ningen en voorbeelden die allemaal gaan over houding, gedachten en gedrag inzake geluk. Je kunt leren van de wetenschap en jezelf spiegelen aan andermans mening. Je kunt meteen aan de slag met de technieken, waardoor je de weg naar geluk inslaat. Je kunt aan de hand van de oefeningen jezelf bekwamen in gelukkig worden. De voorbeelden laten zien hoe anderen hun weg naar geluk hebben gevonden.

Je kunt dit boek meteen van begin tot eind lezen, er iets van vinden, iets mee doen en het weer wegleggen. Dat zou jammer zijn, want ik denk dat het effect op je eigen geluk dan slechts tijdelijk is. Als je duurzaam effect wilt bereiken, betrek dan voortdurend datgene wat je leest op jezelf en probeer je eigen gedrag te veranderen. Zo gebruik je dit boek als een werkboek en ga je daadwerkelijk voor duurzaam geluk.

Geluksontwikkeling is een proces en zo is het ook met gedragsverandering. Zet geluk hoog op je agenda, investeer tijd, werk stap voor stap. Word de baas over je eigen geluk en geniet van het resultaat: 'Geluk in de pocket!'

***Genot  
is het geluk  
der dwazen,  
geluk  
het genot  
der wijzen***

BOUILLERS



# Klem in de spagaat van onbehagen

**B**en je op dit moment minder gelukkig dan je zou willen zijn? Gek genoeg laat dit hoofdstuk je inzien dat dat volkomen verklaarbaar en zelfs logisch is. Je bent niet geëvolueerd of afgericht op geluk, noch vanuit jezelf als mens, noch vanuit onze maatschappij. Er zitten juist mechanismen in jezelf en de maatschappij die het bereiken van geluk in de weg staan. Deze, door mij geluksondermijnende mechanismen genoemd, winnen het doorgaans van jou. In feite zijn het hinderlagen waar je slechts met moeite aan kunt (maar wel gaat) ontsnappen. Overvallen door die hinderlagen, kom je terecht in een ongemakkelijke spreidstand; wijdbeens, met een onbestemd gevoel en ongelukkig. Was je dan zo naïef? Ging het te plotseling en werd je verrast? Had je beter moeten weten? Welnee, verre van dat. Juist omdat je een doodnormaal mens bent, is het jou overkomen.

Aan het einde van dit hoofdstuk weet je hoe deze mechanismen hun werk doen en besef je, dat geluksontwikkeling een proces is van hard en doelgericht, maar tegelijkertijd ook tegennatuurlijk, werken. Je leest hoe je je geluk in eigen hand kunt nemen en de mechanismen kunt ontmantelen.

## **1.1 De zoektocht naar geluk**

Kijk nog eens naar je antwoorden op de tien vragen in de inleiding. Hoe sta jij ervoor? Ben je gelukkig? En zo ja, volmondig? Zou nee, absoluut niet? Of soms wel, soms niet? Hoe erg is het met je gesteld?

Achter je volmondige 'ja', je 'meestal niet' of iets er tussenin zit een hele wereld verborgen die je zult moeten zien te ontrafelen, begrijpen en (gedeeltelijk) opnieuw inrichten, wanneer je gaat voor geluk. Met die wereld bedoel ik je verleden (waarin je bent gevormd), je heden (waarin je leeft) en je toekomst (waarin je gelukkig gaat worden en blijven).

Daarom komen zowel je verleden, je heden als je toekomst in dit boek aan bod.

## OEFENING

Vraag in je gesprekken met vrienden, kennissen en familie eens naar het geluk van je gesprekspartner. Ik hoor je bijna slikken; dit soort intieme vragen zijn wij niet gewend om elkaar te stellen. Je weet maar nooit wat je losmaakt. Het is eigenlijk des te vreemder als je bedenkt, hoezeer we dagelijks allemaal bezig zijn met ons geluk, ja toch? Ga gewoon eens in gesprek over geluk. Vraag eens aan iemand wat hem of haar gelukkig maakt. Vertel over datgene wat jou gelukkig maakt. Snijd het thema gewoon eens aan. Mijn ervaring is dat je er de mooiste gesprekken door krijgt. Op die manier leer je tevens je eigen geluk onder de loep te nemen; je wordt er bewuster van, gaat nadenken over je geluk, je gedrag, je gedachten. Daarnaast maak je geluk hiermee tot een voor jou normaal en bespreekbaar onderwerp. Verrijk jezelf en die ander en probeer het eens uit!

De vraag die in dit boek centraal staat is *hoe* je geluk kunt bereiken. Deze vraag is vooral lastig te beantwoorden, omdat het antwoord zich uitstrekt over je verleden, heden én toekomst. Daarnaast is het een individueel iets: wat jou gelukkig maakt, kan mij koud laten en andersom. Dat wetende, wil ik nu eerst ingaan op de spagaat van onbehagen en daarna meer zeggen over de geluksondermijnende mechanismen die ik eerder noemde.

## De spagaat van onbehagen

Iedere keer dat je merkt dat er verschil zit tussen hoe gelukkig je nu bent met je leven en hoe gelukkig je zou willen zijn, bevind je je in de spagaat van onbehagen. Je zit naar je eigen gevoel vast in het leven dat je leidt en weet niet hoe je moet bewegen naar het leven dat je het liefst zou willen leiden. Op zich is het niet erg om dit gevoel te hebben, maar als je erin blijft hangen heb je wel degelijk een probleem. Dan verandert die spagaat van onbehagen langzaam in lijden en ervaar je pijn die van langere duur is.

Figuur 1.1 geeft een voorbeeld van de rechterhelft van deze spagaat. Deze helft bestaat uit een opsomming van wat je graag zou willen als je vrij en volmondig kiest voor geluk. Het beste is om deze rechterhelft eerst in te vullen, zodat je niet wordt beïnvloed door wat je momenteel al hebt.

**Wat je volkomen gelukkig zou maken:**

- Werken met passie
- Een vitaal sportief leven
- Financiële onafhankelijkheid
- Meer tijd voor verdieping
- Een vervuld en waardevol leven
- Een visie op je eigen leven en die stap voor stap leven
- Een hecht gezin
- Meer tijd doorbrengen in de natuur
- Van meer waarde zijn voor de wereld

Figuur 1.1: Voorbeeld van de spagaat van onbehagen: rechterhelft

Hoe ziet dit plaatje er voor jou uit? Wat wil jij graag? Wat zou jou volkomen gelukkig maken? Als je daarover nadenkt, zal je zien dat sommige punten heel concreet zijn ('een hecht gezin') en andere vaag ('van meer waarde zijn voor de wereld'). In dit beginstadium is dat geen probleem, het gaat om de richting van je geluk en niet om concrete actiepunten.

De volgende stap is dat je per punt gaat bekijken waar je op dit moment staat: de linkerhelft van de spagaat. Wat heb je nu? In figuur 1.2 een voorbeeld van hoe die linkerhelft eruit zou kunnen zien.

<p><b>Wat je nu hebt:</b>          Een baan die je met een zeven waardeert          Elke maandag- en vrijdagavond sporten          70% opgebouwd van je pensioen en € 20.000,- spaargeld          Een gezellig en druk bestaan          Een vol, gevuld leven          Geen richting, geleefd worden          Een heerlijk gezin dat vooral in vakantietijd samen dingen onderneemt          Af en toe een wandeling in het park          Niets speciaals</p>
---

Figuur 1.2: Voorbeeld van de spagaat van onbehagen: linkerhelft

Figuur 1.3 laat de complete spreidstand zien. Aan de linkerkant je huidige leven met alle verworvenheden en de pijnpunten die daarbij horen. Aan de rechterkant je droombestaan: het leven dat je volkomen gelukkig zou maken.

<b>Wat je nu hebt:</b>	<b>Wat je volmondig gelukkig zou maken:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een baan die je met een zeven waardeert</li> <li>• Elke maandag- en vrijdagavond sporten</li> <li>• 70% pensioen + € 20.000,- spaargeld</li> <li>• Een gezellig en druk bestaan</li> <li>• Een vol, gevuld leven</li> <li>• Geen richting, geleefd worden</li> <li>• Een heerlijk gezin dat vooral in vakantietijd samen is</li> <li>• Af en toe een wandeling in het park</li> <li>• Niets speciaals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werken met passie</li> <li>• Een vitaal sportief leven</li> <li>• Financiële onafhankelijkheid</li> <li>• Meer tijd voor verdieping</li> <li>• Een vervuld en waardevol leven</li> <li>• Een visie op je eigen leven en die stap voor stap leven</li> <li>• Een hecht gezin</li> <li>• Meer tijd doorbrengen in de natuur</li> <li>• Van meer waarde zijn voor de wereld</li> </ul>

Figuur 1.3: De complete spagaat van onbehagen

Als je in zo'n spagaat zit, voel je de frustratie en irritatie regelmatig aan je knagen. Hoe komt dat? Aan de linkerkant houden de keuzes die je al hebt gemaakt je in feite vast in het heden. Je woont ergens. Je hebt een baan. Je kinderen zitten op school en gaan naar clubs. Je hebt vaste lasten. Je ervaart dat je geleefd wordt: je tijd vult jou en jij vult je tijd. Het is de waan van de dag, soms prettig, soms niet. Maar tegelijkertijd wordt er aan je getrokken. Want ergens in jou roept het verlangen naar een vrij gekozen, zelf vormgegeven, uitnodigende toekomst vol energie, onafhankelijkheid en passie. Er is altijd wel iets te wensen. Hoe zou het voelen als je je passie voluit zou kunnen volgen? Hoe zou het zijn als je überhaupt wist wat je passie is, mocht dat nu niet zo zijn? Wat zou je nog op je to-dolijst zetten als je vrij mocht kiezen? Die strijd tussen de waan van de dag enerzijds en het verlangen naar beter anderzijds creëert je spagaat.

### **Onbehagen tegen wil en dank**

Daar zit je dan, in die spagaat tussen de waan van de dag en je levensgeluk. Waar kies je voor? Enerzijds wil je niet met twee benen links gaan staan. Dat zou weliswaar je spagaat opheffen, maar ook jezelf verdoven, je ontevredenheid vergroten en je potentieel en ambitie tekortdoen. De pijn die het je zou doen, zou langzaam uitgroeien tot lijden – en dat probeer je nu al een tijdje uit te stellen of te dempen. Mentaal neem je het liefst wel een beetje afstand van de linkerkant, omdat je voelt dat deze helft je belemmert en dat het niet is wat je volmondig en/of voor altijd wilt. Dus rechtvaardig je je positie met woorden als 'eigenlijk', 'ooit', 'soms' of 'een beetje'. Daarmee houd je jezelf en anderen voor dat je je in feite nu aan het klaarmaken bent voor later. De Happy Startup School in Engeland zou jou daarmee betitelen als een echte *ratracer*: iemand die niet helemaal gelukkig is in het heden, maar dat wel in de toekomst denkt te worden. Later als je groot bent, komt het vast allemaal goed. Dat hoeft nog geen probleem te zijn, mits jij een garantie hebt op een lang leven. Maar die garantie heeft niemand.



Tegelijkertijd durf je het ook niet aan om voluit te kiezen voor de rechterkant. Met twee benen rechts gaan staan, zou voelen alsof je je schepen achter je verbrandt. Stom toch, omdat je nooit weet of je reis überhaupt gaat lukken? Dat idee overvalt je met kriebels in je buik van angst. En met woorden als ‘ja maar’ weet je beargumenteerd uit te leggen dat een keuze voor de rechterkant naïef zou zijn en dat het nu nog zeker niet zover is. Of dat je eerst nog belangrijker zaken hebt af te handelen. Dag-dromend maak je af een toe een uitstapje naar die mooie rechterkant; even pootjebaden in denkbeeldig geluk, om daarna weer terug te keren naar de harde realiteit. Met zulke droomuitstapjes verdoof je jezelf, om je angst en schaamte niet te hoeven voelen. ‘Mijn tijd komt nog wel, eerst moet ik ...’ Met die uitspraak houd je jezelf aan de linkerkant en rechtvaardig je je eigen spagaat.

Zo sta je met het ene been in het heden en met het andere in de toekomst. Geen afscheid nemen van links, en niet in staat tot rechts. Mentaal zweef je er ergens tussenin; de linkerkant een beetje uit beeld, de rechterkant een beetje in beeld – als binnenkort te verwezenlijken droom. ‘Eerst nog even... en dan’, zeg je tegen jezelf. Het verschil tussen de harde feiten – de naakte waarheid – en jouw mentale voorstelling van wat je aan het doen bent – jouw waarheid – is de weerspiegeling van de mate waarin je jezelf voor de gek houdt. Hoe overtuigend je dat ook doet, het is vast niet wat je diep vanbinnen wilt. Wat zou je beter kunnen doen? Wat is de eerste stap naar de rechterkant? Hoe kom je feitelijk in beweging? Meer daarover in de volgende hoofdstukken. Maar voor je aan de slag gaat, is het goed om eerst een beter beeld te krijgen van geluk. Want wat houdt geluk nu eigenlijk in?

## **1.2 Kun je je geluk beïnvloeden?**

Er bestaan veel definities van geluk en evenzoveel visies op geluk. Vaak zien we deze terug in mooie oneliners. Geluk gaat over kwaliteit van leven. Geluk zit tussen je oren. Geluk gaat over

levensvoldoening. Geluk is het gevoel dat er niets ontbreekt. Geluk is waar het verlangen rust vindt. Geluk is willen wat je hebt. En ga zo maar door! Geen speld tussen te krijgen, maar wat zegt het nou eigenlijk echt? Welke richting of handvatten biedt het voor de ontwikkeling van je geluk?

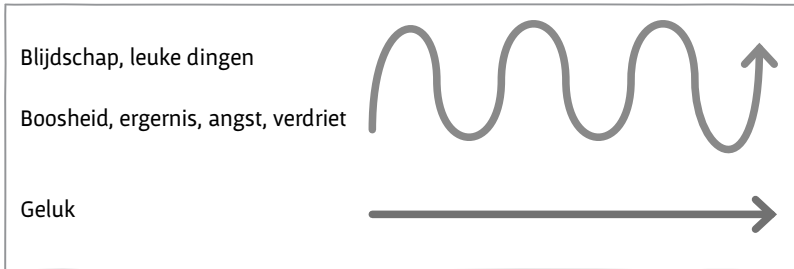
### **Geluk als onderstroom**

Wat we nodig hebben, is een definitie van geluk die te breed is voor een oneliner, maar die tegelijkertijd ook zo concreet is dat je ermee kunt werken. In mijn definitie is geluk een individueel en duurzaam aanwezig gevoel van voldoening dat:

- verder en dieper gaat dan incidentgebonden vrolijkheid;
- passie en energie genereert;
- individueel houvast en richting geeft;
- verbonden is aan waarde toevoegen aan je eigen leven en dat van anderen.

Kun je je een beeld vormen van deze definitie van geluk? Een metafoor die ik zelf graag gebruik is de stroming op de zeebodem (zie figuur 1.4). Op de zeebodem is het heerlijk toeven in je eigen stroming. Boven je gaan de golven, afhankelijk van het weer, in meer of mindere mate tekeer. Wat een deining: hoge golftoppen van blijdschap door meevallers en diepe golfdalen van boosheid, angst en verdriet door tegenvallers. De waan van de dag geeft die deining. Lekker winkelen, een weekendje er tussenuit, een nieuwe leaseauto uitzoeken, je profielfoto op Facebook vernieuwen, in de tuin werken, een festival bezoeken. En net zo goed de minder leuke dingen; de dagelijkse ergernissen, van wachten in de rij bij een kassa tot het afhandelen van een aanrijding op de snelweg (die dan verder hopelijk goed voor je afliep). De deining is aan de oppervlakte en de waan van de dag is net zo oppervlakkig. Het heeft op jouw diepere stroming, die van geluk, geen invloed. Jij beweegt rustig en gelukkig op de bodem, waar je je eigen plek en richting hebt gevonden. Van daaruit leef je je leven en laat je die deining aan je voorbijgaan.

Als je de deining verwacht met je geluk, bega je een denkfout en maak je jezelf voortdurend tot speelbal van de golven. Dat betekent natuurlijk niet, dat er helemaal geen deining in je leven is. Het betekent wel, dat je er niet meer aandacht aan moet besteden dan nodig is. En het betekent ook dat je in die deining het geluk niet zult vinden.



Figuur 1.4: Geluk als onderstroom, de waan van de dag als deining aan de oppervlakte.

Herken je, dat mensen doorgaans (te)veel tijd besteden aan deining? Op zich is het logisch, want de waan van de dag vraagt nu eenmaal aandacht. Laat je er echter niet door overspoelen of wegspoelen. En nogmaals, maak vooral niet de fout dat je daar je geluk wilt vinden. In de deining ben je vooral extern afhankelijk: van mensen, van toevalligheden en gebeurtenissen in je omgeving, waar je verder geen vat op hebt. Daarnaast is deze oppervlakkig en raakt niet je diepere geluksgevoel.

Dat brengt me op de vraag: in hoeverre kun je zelf je geluk beïnvloeden?

### **Kun je je geluk beïnvloeden?**

Wie de geluksliteratuur raadpleegt, raakt al snel ontmoedigd. Zo schrijft Sonja Lyubomirsky (toonaangevend Amerikaans hoogleraar) dat aan ons geluk maar een gedeelte te veranderen valt: veertig procent van je geluk kun je bepalen. Dat is dus minder dan de helft en ik vind dat nogal ontmoedigend. Daarnaast ligt vijftig procent buiten je macht en is erfelijk van aard (bijvoorbeeld het bezitten van een eigenschap als optimisme). Ook dit

maakt mij niet echt enthousiast om mijn eigen geluk te gaan ontwikkelen. De laatste tien procent is verbonden aan je omgeving en omstandigheden. Mijn eigen kijk op deze laatste tien procent vind je verderop in dit boek.

In eigen land hebben we onder andere wetenschappers als Ap Dijksterhuis en Ruut Veenhoven die zich moeite getroosten om al onderzoekend en schrijvend geluk voor ons behapbaar en verklaarbaar te maken. Veenhoven is daarbij een echte pleitbezorger voor geluk en houdt zelfs de World Database of Happiness bij, zodat we per land het beleefde geluk met elkaar kunnen vergelijken.

De klinische percentages liggen vast en onderzoekers citeren elkaar daarover (net zoals ik dat ook net deed). Maar de volgende vraag is natuurlijk belangrijker voor jou en mij: hoe kom je erachter in welke categorie je gedrag hoort, veranderbaar of aangeboren? Wanneer besluit je ‘ervoor te gaan’ en wanneer weet je, ‘dit is aangeboren?’ Met name hierin wil ik je als lezer en gelukszoeker prikkelen en technieken aanreiken. Geluk is meer dan denken in percentages, geluk is aanpakken en hard werken. Religies hebben overigens weer een andere benadering. Zij gaan veelal uit van lijden, schuld en boete in het leven. Het geluk wacht op ons in het hiernamaals. En veel filosofen en spirituele leermeesters relativiseren alle inspanningen om geluk na te jagen en geven aan dat alles al is zoals het moet zijn.

Onderzoek zegt dus: ja, je kunt je geluk wel degelijk vergroten door je persoonlijke vaardigheden te versterken. Daarmee kun je regie nemen over die genoemde veertig procent van je geluk (Sheldon & Lyubormirsky, 2007). De technieken die je daartoe nodig hebt komen vooral uit de positieve psychologie en heb ik verderop in dit boek gedeeltelijk opgenomen.

### **Vermijd toekomstige spijt**

Dit positieve uitgangspunt verbind ik graag aan de nalatenschap van Elisabeth Kübler-Ross. Het inzicht om dit aan elkaar te kop-

pelen heb ik opgedaan bij het lezen van een boek van de Amerikaanse Harvard-hoogleraar Daniel Gilbert. In *Stuitten op geluk* (originele titel *Stumbling on Happiness*) legt hij overtuigend uit hoe ons eigen voorstellingsvermogen schromelijk tekortschiet. Wij kunnen niet voorspellen wat ons over dertig jaar gelukkig maakt en moeten hiervoor te rade gaan bij mensen die ons hierin zijn voorgegaan. Daarin bewijst Kübler-Ross ons een geweldige dienst. Deze Zwitsers-Amerikaanse psychiater heeft namelijk gedurende haar leven uitgebreid onderzoek gedaan naar sterven, stervensbegeleiding, rouwverwerking en leven na de dood. Ze voerde vele duizenden gesprekken met mensen die op hun sterfbed lagen. Wie kan ons beter over onze toekomstige terugblik vertellen dan zij?

Uit haar gesprekken destilleerde zij de zogenaamde ‘spijt top drie’. Wat blijkt? Mensen die stervende zijn, hebben vooral spijt dat ze gedurende hun leven:

- hun eigen talent onvoldoende hebben ontwikkeld;
- te weinig voor zichzelf zijn opgekomen;
- te weinig tijd met hun familie hebben doorgebracht.

Wie kunnen ons beter vertellen wat geluk is, dan degenen die ons al zijn voorgegaan in het sterven? In de periode dat niets meer telt, er geen toekomst meer is waar iemand naar hartenlust over kan dromen en die genoeg excuses verschaft om het uitgestelde geluk in het heden mee te verklaren. Op je sterfbed gaat het louter nog om de confrontatie met je eigen geluk. Kijk je terug op een spagaat van onbehagen of op een gelukkig leven? Mensen die terminaal zijn, kennen geen vluchtgedrag meer. Het is tijd om de rekening op te maken: heeft diegene een gelukkig leven geleid? Blijkbaar is het daarbij vooral van belang, dat hij ‘zijn eigen ding’ heeft ontdekt, daarvoor is gaan staan en het tot ontwikkeling heeft weten te brengen. En dat hij bij dit alles zijn naasten niet is vergeten.

Als je het zo bekijkt, moet geluk inderdaad beïnvloedbaar zijn. Anders hadden die vele duizenden geïnterviewden niet van spijt

gerept. In het begrip spijt zit de mogelijkheid van eigen beïnvloeding namelijk besloten. Je kunt geen spijt hebben van iets, waar je niks aan kon doen. Zo kun je er geen spijt van hebben dat het regent, maar wel van het feit dat je vergeten bent een paraplu mee te nemen. Spijt geeft aan: had ik maar iets anders besloten of ik had beter moeten nadenken. Spijt, of beter het vermijden van spijt, is een essentieel begrip bij geluksontwikkeling. Hoe zou je je toekomst inrichten, als je vandaag zou kunnen voelen hoe pijnlijk toekomstige spijt voelt? Zou dat leiden tot andere keuzes? En is het mogelijk om nu al 'toekomstige spijt' te voelen?

## OEFENING

Laten we de proef op de som nemen. Kijk eens naar je huidige leven, de linkerhelft van de spagaat. Wat zou jouw spijt top drie zijn, als je dat nu zou moeten aangeven? En hoe zit het met de rechterhelft, waar je geluksdromen staan? Zijn deze spijtbestendig? Zal je terugkijken op een gelukkig leven, als dit je eindstation wordt?

Je kunt je rechterkant gedurende het lezen van dit boek blijven aanpassen. Zo verwerk je meteen je eigen inzichten in je geluksdoelen.

### **De regie op geluk is in jouw handen!**

Waar je op dit moment ook staat in je leven, het gaat altijd om een situatie waarin jij als individu een aandeel hebt:

- De ontwikkeling van een duurzaam, diep gevoel van geluk is een individuele zoektocht. De regie ligt bij jou.
- Tijdens deze tocht zijn er altijd tegenslagen, die het zicht op geluk tijdelijk vertroebelen.
- Het werkt om doelgericht (geluksgericht) aan je geluk te werken, vanuit de overtuiging dat je er zelf invloed op hebt.

- Het werkt niet om dempend en relativiserend te werk te gaan door de weg te nemen van rechtvaardiging, excuses en legitimatie van ongeluk.

Het is eerst nodig dat je begrijpt hoe het komt dat je minder gelukkig bent. De meeste mensen kunnen best voelen (al doen we vaak ons uiterste best om pijn te vermijden, te dempen of te rechtvaardigen). Maar veel belangrijker is dat je je eigen situatie kunt ontleden en doorgronden; je hebt zicht nodig op oorzaken en gevolgen. Heb je dat, dan kun je namelijk je eigen aandeel achterhalen en zelf weer de regie in handen nemen. Je ziet dan weer je eigen mogelijkheden om invloed uit te oefenen. Pas dan heeft je missie kans van slagen: gelukkig worden door het geluk te ontwikkelen.

De logica achter een gebrek aan geluk, de verklaring van je onbehaaglijke spagaat, berust op de werking van twee hinderlagen. De eerste is een maatschappelijke en gaat over de verwarring tussen succes en geluk, die breed in ons leven lijkt te zijn ingebed. De tweede is een persoonlijke en gaat over de werking van je psychologische drijfveren.

### **1.3 Hinderlaag 1: gaan voor succes**

Eerst maar eens over succes en geluk. Ga eens na hoe jij in je huidige werk- of vakgebied terecht bent gekomen. Grote kans dat je jezelf in elk geval ooit de vraag hebt gesteld welke studie op termijn uitzicht zou bieden op betaald werk. Of dat je direct bent gaan werken om geld te verdienen, zodat je je leven kon opbouwen. Ouders kunnen het keuzeproces van hun kinderen vanuit hun eigen beleving vaak nog iets ingewikkelder maken, wanneer ze hun eigen wensen op het kind projecteren. In dat geval ben je als kind voor een deel het gewenste leven van je ouders gaan leiden, in plaats van je eigen leven. Hoe dan ook, ik denk dat je het risico loopt dat je een belangrijke levenskeuze voornamelijk als een economische keuze hebt gezien. Er zijn

maar weinig mensen die zichzelf op jonge leeftijd al de vraag stellen: waar word ik gelukkig van?

### **Instantgeluk bestaat niet**

We hebben onze wereld primair ingericht op het bereiken van resultaat en bezit (succes genaamd), niet op het ervaren van geluk. Ons schoolsysteem draait om het aanleren van vaardigheden waarmee je een baan in een bepaalde richting kunt vinden. Geluk lijkt daarbij geen belangrijk criterium te zijn. Het draait meer om onze economie.

## **Bruto nationaal geluk**

Wij meten voortdurend ons Bruto Nationaal Product, hetgeen staat voor: wat verdienen wij met z'n allen? Vervolgens is dit een belangrijke toetssteen voor het ontwikkelen en bijsturen van beleid. Dit terwijl het BNP te beperkt is om ons welzijn te meten. In de afgelopen decennia signaleert Veenhoven (2014) gelukkig toenemende wetenschappelijke belangstelling, ook van economen, voor geluk. Geluk komt meer en meer op de agenda; de voormalige Franse President Sarkozy stelde reeds in 2009 voor om geluk en welzijn mee te nemen als factoren die de vooruitgang meten. En de Verenigde Naties hebben in 2011 een motie aangenomen waarin ze de landen oproepen om ook het Bruto Nationaal Geluk te gaan meten. Of we daarmee in de toekomst op het Koninkrijk Bhutan gaan lijken, waar Bruto Nationaal Geluk de normaalste zaak is? Wie zal het zeggen. Feit is wel, dat de Verenigde Naties in 2012 onder voorzitterschap van Bhutan een conferentie hebben gehouden over het zogenaamde World Happiness Rapport. Honderden afgevaardigden en academici debatteerden over de stelling of het verbeteren van geluk net zo belangrijk is als verhoging van het Bruto Nationaal Product. Is dit het begin van een omslag naar geluksdenken? In ieder geval vind ik het een hoopvolle ontwikkeling.



Naast het werkgerichte schoolsysteem, speelt er nog iets anders. We zien voortdurend beelden die ons moeten overtuigen om mee te doen aan onze economie en deel te nemen aan de race naar succes. We moeten iets geven (geld, een stem) of afnemen (een pensioen, verzekering, auto, vakantie, flatscreen, iPhone, aftershave... ). En natuurlijk ziet het er allemaal makkelijk, laagdrempelig, spontaan en aantrekkelijk, maar vooral *gelukkig* uit.

Zo worden we verleid én misleid. Het grote misverstand is namelijk dat dit alles instant geluk zou opleveren. Het is binnen handbereik, anderen hebben het ook. Dus niks lange adem of investeren in jezelf, maar kort door de bocht, nú verkrijgbaar op de hoek van de straat. Je denkt werkelijk dat je zomaar even een ticket naar de rechterkant van de spagaat kunt kopen, maar je koopt in werkelijkheid een zitplaats in de trein naar de linkerkant; het is dus een hinderlaag. Het is helemaal niet jouw eigen reis en het gaat ook niet richting duurzaam geluk. Dat ticket geeft misschien tijdelijk een kick, omdat je erbij hoort en lekker kunt consumeren, actief bezig zijn en succes ervaren, maar op den duur ontstaat er een gevoel van lusteloosheid, verveling en afstomping. Je gaat voor een eenmalig shot adrenaline en dat voelt prima. Maar zeg nou zelf: ben je actief gedurende je consumeerproces? Neem je zelf actie, gericht op je eigen lange termijn geluk? Ontwikkel je je eigen vaardigheden? Word je ergens beter in door je talent te benutten? Voel je je vervuld, of eerder gevuld? Wanneer heb je het volgende shot nodig?

### **Het verschil tussen succes en geluk**

Tijd om de begrippen succes en geluk verder te ontleden op de snijtafel. Waar hebben we het over als we over succes spreken, vergeleken met geluk? Succes en geluk kenmerken zich door de onderstaande eigenschappen: