

→ SONJA LYUBOMIRSKY

DE MAAKBAARHEID VAN HET

GELUK

EEN WETENSCHAPPELIJKE BENADERING
VOOR EEN GELUKKIG LEVEN ←

Over het boek

Is het mogelijk gelukkiger te worden?

Het antwoord op deze vraag is: ja, geluk is maakbaar! In dit boek toont Sonja Lyubomirsky aan dat geluk bij de geboorte al voor 50 procent vastligt, voor 10 procent wordt bepaald door de omstandigheden en voor 40 procent door doelbewuste acties. Ze leert ons allereerst ons huidige geluksniveau te bepalen en geeft vervolgens een aantal duidelijke strategieën waarmee we dat geluksgevoel kunnen vergroten en laten voortduren (denk aan oefeningen in dankbaarheid, aardig zijn en optimisme). Lyubomirsky kiest daarbij voor een individuele benadering: ze helpt ons de juiste geluksoefeningen te kiezen die bij ons karakter, onze leefomstandigheden en persoonlijke doelen passen. Doe ze dagelijks en word een gelukkiger mens!

De pers over het boek

‘Vol tips om gelukkiger te worden: tijd voor je vrienden maken, bijvoorbeeld, en dankbaar zijn voor wat je hebt.’ – Psychologie Magazine

Over de auteur

Sonja Lyubomirsky is hoogleraar Psychologie aan de universiteit van Californië en doet al ruim twintig jaar onderzoek naar geluk. Ze wordt wereldwijd beschouwd als een van de grootste autoriteiten op haar vakgebied en haar boeken worden in meer dan 20 landen uitgegeven.

Sonja Lyubomirsky

De maakbaarheid van
het geluk

Leesfragment



Oorspronkelijke titel

The How of Happiness

© 2008 Sonja Lyubomirsky

Vertaling

© 2007 Frans van Delft en Dieuwertje Plancken-Kroon

Omslagontwerp

B'IJ Barbara

© 2013 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN paperback 978 94 005 0289 5 / NUR 770

ISBN e-book 978 90 449 6990 0 / NUR 770



Dit boek is gedrukt op papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Een flink deel van de grondstof is afkomstig uit bossen en plantages die worden beheerd volgens de regels van FSC. Van het andere deel van de grondstof is vastgesteld dat hiervoor geen houtkap in de laatste resten waardevol bos heeft plaatsgevonden. Daarom mag dit papier het FSC Mixed Sources label dragen. Voor dit boek is het FSC-gecertificeerde Munkenprint gebruikt. Dit papier is 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt en wordt geleverd door Arctic Paper Munkedals AB, Zweden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

*Voor Gabriella en Alexander,
de belangrijkste bouwstenen voor mijn geluk*

DE REIS

Eindelijk wist je op een dag
wat je te doen stond en ging je aan de slag,
al gaven de stemmen om je heen
je steeds de verkeerde raad
en bleven ze maar schreeuwen;
al trilde het hele huis
uit zijn voegen
en werd er opnieuw
aan je getrokken.
'Maak mijn leven beter!'
riepen de stemmen.
Maar je zette door.
Je wist wat je te doen stond,
al stak de wind
zijn stijve vingers
tot diep onder de bodem,
al was hun melancholie
nog zo verschrikkelijk.
Het was al behoorlijk laat,
een stormachtige nacht,
het pad lag vol met afgebroken
takken en keien.
Maar langzaam,
toen je de stemmen achter je liet,
begonnen de sterren
door het wolkendek heen
te schijnen
en hoorde je een nieuwe stem
die je pas traag
herkende: die van jezelf.
Hij hield je gezelschap,
terwijl je verder en verder
de wereld in trok,
vastbesloten het enige te doen,
wat je kon doen –

vastbesloten het enige leven
te redden dat je redden kon.

Mary Oliver

Inhoud

Voorwoord 13

Voorwoord bij de Nederlandse vertaling 23

DEEL EEN Hoe word je echt en blijvend gelukkig?

1 Kan een mens gelukkiger worden? 29

Een trainingsprogramma voor duurzaam geluk 30

Weet jij wat jou gelukkig maakt? 32

De ontdekking van de ware sleutel tot geluk 35

Het best betaalde ‘werk’ dat je ooit zult doen 41

Waarom gelukkig zijn? 42

2 Hoe gelukkig ben je en waarom? 44

Wat is op jou van toepassing? 47

De mythen over het geluk 55

De beperkte invloed van onze omstandigheden 58

Genetische aanleg voor geluk 70

De hoop die bewust gedrag ons biedt 81

Conclusie 86

3 Welke geluksstrategieën passen bij je interesses,
waarden en behoeften? 88

Drie manieren om een passende strategie te vinden 89

Afgezaagd, alweer 91

Een passende activiteit vinden 92

PS: Meer opties 87

Tot slot 98

DEEL TWEE Geluksactiviteiten

Voorwoord bij deel twee *Voordat je begint* 103

4 Oefening in dankbaarheid en positief denken 109

Geluksactiviteit 1: Dankbaarheid tonen 110

Acht redenen waarom dankbaarheid gelukkig maakt 113

Dankbaarheid leren uiten 117

Spontane dankbaarheid: naschrift 122

Geluksactiviteit 2: Optimisme cultiveren 123

Waardoor maakt optimisme gelukkig? 129

Hoe kun je optimisme uitoefenen? 130

Van optimisme een gewoonte maken 133

Geluksactiviteit 3: Niet tobben of sociaal vergelijken 134

5 Investeren in sociale relaties 148

Geluksactiviteit 4: Vriendelijk zijn 148

Geluksactiviteit 5: Sociale relaties koesteren 162

6 Omgaan met stress, tegenspoed en trauma 176

Geluksactiviteit 6: Copingstrategieën ontwikkelen 177

Geluksactiviteit 7: Leren vergeven 197

7 Leven in het heden 211

Geluksactiviteit 8: Flow-ervaringen versterken 211

Geluksactiviteit 9: Geniet van het leven 223

Slotwoord 239

8 Geluksactiviteit 10: Engagement voor je doelen 240

Zes voordelen van engagement bij het nastreven

van je doelen 241

Welk soort doelen zouden we moeten nastreven? 244

Aanbevelingen voor het geëngageerd nastreven

van doelen 251

- 9 Zorgen voor lichaam en ziel 265
- Geluksactiviteit 11: Praktiseren van geloof en spiritualiteit 265
- Geluksactiviteit 12: Zorgen voor je lichaam (meditatie) 279
- Geluksactiviteit 12: Zorgen voor je lichaam
(lichaamsbeweging) 284
- Geluksactiviteit 12: Zorgen voor je lichaam
(Doe als een gelukkig mens) 291

DEEL DRIE De geheimen van duurzaam geluk

- 10 Vijf keer 'hoe' voor houdbaar geluk 299
- Hoe nummer één: positieve emotie 300
- Hoe nummer twee: optimale timing en variëteit 309
- Hoe nummer drie: sociale steun 315
- Hoe nummer vier: motivatie, inspanning en engagement 318
- Hoe nummer vijf: gewoonte 323
- Conclusie 326

De belofte van duurzaam geluk: een slotwoord 328

- Naschrift. Als je depressief bent 331
- Wat is depressie? 331
- De oorzaken van depressie 335
- De doeltreffendste behandelingen voor depressie 339
- Geluk is de remedie tegen ongelukkig zijn 351

Appendix. Extra geluksactiviteiten die geschikt
kunnen zijn 355

Noten 357

Voorwoord

We willen allemaal gelukkig zijn, ook al geven we dat niet altijd openlijk toe of verwoorden we dat anders. Waar we ook naar streven – een succesvolle carrière, geestelijke ontplooiing, een gevoel van verbondenheid, een levensdoel, liefde of seks – diep in ons hart geloven we allemaal dat we daar gelukkiger van worden. Toch weten maar weinig mensen hoe we ons geluk kunnen vergroten of wat we er precies voor moeten doen. Afstand nemen en nadenken over je diepgewortelde aannamen over hoe je een gelukkiger mens kunt worden en of dat ook voor jou haalbaar is – ik hoop dat dit boek je daartoe aanzet – betekent leren inzien dat je inderdaad gelukkiger kunt worden, dat je dat zelf in de hand hebt. Het is een van de meest waardevolle en ingrijpende dingen die je voor jezelf en je omgeving kunt doen.

Wat is de betekenis en het mysterie van het geluk? Kan een mens gelukkiger worden in zijn leven, en is dat nieuwe geluk onbeperkt houdbaar? Dat zijn de kernvragen waaraan ik mijn hele carrière als onderzoekspsycholoog heb gewijd. Toen ik me als tweeëntwintigjarige doctoraalstudent in de psychologie voor het geluk begon te interesseren, had het onderzoek naar ons welbevinden nog maar weinig status. Men vond het ongrijpbaar en onwetenschappelijk, ‘soft’ en ‘vaag’. Maar inmiddels is het geluk een hype geworden in de sociaal-wetenschappelijke wereld – misschien een symptoom van het westerse individualisme van de eenentwintigste eeuw.

Is het onderzoek naar het geluk dan niet meer dan een mo-

degril? Is het de hoelahoep, het suikerspinhaar en de Fonzie van nu? Daar lijkt het wel op, want we worden tegenwoordig overspoeld door kranten- en tijdschriftartikelen, documentaires, boeken, citaten, blogs en *podcasts* over dit onderwerp, waarvan de meeste echter niet met empirisch onderzoek worden gestaafd. Vaak houden onderzoekers zoals ik zich op de achtergrond bij al dat mediageweld. Toch vind ik het belangrijk dat wij ons mengen in het maatschappelijke debat over het geluk. We moeten eisen dat dit volgens strikte wetenschappelijke normen wordt gevoerd. Waarom? Omdat ik heilig geloof in het belang en het nut van het wetenschappelijk onderzoek naar geluk en welzijn. Bij de meerderheid van de bevolking, op alle continenten en in alle culturen, staat gelukkig worden op nummer één van de lijst met diepst gekoesterde levensdoelen. Dat wensen we niet alleen voor onszelf, maar meer nog voor onze kinderen. Bovendien heeft gelukkig zijn allerlei gunstige neveneffecten, niet alleen voor de gelukkige zelf, maar ook voor zijn of haar familie, collega's, leefomgeving, land en samenleving. Door te werken aan een groter geluk, zo blijkt uit onderzoek, ga je jezelf niet alleen beter voelen, maar krijg je ook meer energie en een sterker immuunsysteem; je wordt er creatiever van en knoopt gezondere relaties aan. De productiviteit op je werk gaat omhoog en je leeft langer.¹ In alle bescheidenheid denk ik dat het geluk de heilige graal is, 'de zin en het doel van het leven', zoals Aristoteles dat zo fraai onder woorden heeft gebracht, 'de enige reden van het menselijk bestaan'.

De wetenschap van het geluk verdient het om meer te zijn dan een gril. Het streven naar geluk is een serieus, legitiem en waardig doel. Wie de filosofische, historische of literaire teksten uit de oudheid bestudeert, zal ontdekken dat dit doel van alle tijden is. Talloze mensen gaan gebukt onder het bestaan, ze voelen zich leeg en onvervuld, en toch wordt het streven naar meer levensvreugde en minder angst, naar meer innerlijke rust en minder onzekerheid als iets respectabels beschouwd. Ik doe al meer dan achttien jaar onderzoek op dit gebied, eerst als doctoraalstudent aan Stanford University, daarna als docent aan

de Universiteit van Californië. In de jaren daartussen heb ik de wetenschap van het geluk zien uitgroeien tot een school die de ‘positieve psychologie’ wordt genoemd, de psychologie van wat het leven de moeite waard maakt. Deze benaming is voortgekomen uit de overtuiging dat het belangrijk is om mensen te leren een positieve levenshouding te ontwikkelen, om hun het meest lonende en gelukkigste leven te leren leiden dat voor hen is weggelegd. Dat is net zo belangrijk als mensen leren hun zwakheden te overwinnen en te genezen van hun ziekten. De aandacht voor zelfontplooiing en welbevinden lijkt misschien normaal en voor de hand te liggen, toch heeft de psychologie zich sinds de tweede helft van de twintigste eeuw hoofdzakelijk gericht op ziekte, afwijkingen en de negatieve kanten van het leven.²

Moderne psychologen zetten hoger in, zijn ambitieuzer. In de afgelopen tien jaar heeft de psychologie enorme vooruitgang geboekt. We weten nu niet alleen hoe je een depressie behandelt – hoe je mensen die zich verschrikkelijk voelen leert zich goed te voelen – maar ook hoe je mensen kunt leren zich fantastisch te voelen. We leven in een nieuw tijdperk, om de haverklap verschijnen er nieuwe artikelen over hoe je gelukkig kunt worden en blijven, hoe je je leven bevredigender, productiever en prettiger kunt maken. Helaas worden deze bevindingen meestal op formele en informele wijze verspreid onder wetenschappers of gepubliceerd in wetenschappelijke vakbladen die alleen in de leeszaal van de universiteitsbibliotheek zijn te raadplegen. Zo blijven ze buiten het bereik van de leek. In dit boek heb ik de nieuwste ontdekkingen op het gebied van het geluksonderzoek verzameld en geïnterpreteerd. Ik gebruik die als uitgangspunt om mensen te leren hoe ze een hoger en duurzaam niveau van welbevinden kunnen bereiken.

Sta mij toe even hoog van de toren te blazen. Ten eerste: dé grote ster in *De maakbaarheid van het geluk* is de wetenschap. De geluksbevorderende strategieën die op basis van onderzoek naar ons welzijn zijn ontwikkeld, vormen het belangrijkste on-

derdeel van dit boek. Dit is het verhaal van een wetenschappelijk onderzoeker, niet van een klinisch therapeut, levenscoach of zelfhulpgoeroe. Bij mijn weten is dit het eerste 'hoe word ik gelukkiger'-boek dat geschreven is door iemand die daadwerkelijk onderzoek heeft gedaan naar de manieren waarop mensen gelukkiger kunnen worden in hun leven. Vrienden en collega's vonden dat ik dit boek al jaren geleden had moeten schrijven, maar nu pas geloof ik dat de wetenschappelijke ontdekkingen op dit gebied solide en valide genoeg zijn om te interpreteren en te vertalen in specifieke aanbevelingen. Dat betekent dat *De maakbaarheid van het geluk* anders is dan andere zelfhulpboeken: het is de neerslag van wat gelukswetenschappers met empirisch onderzoek hebben ontdekt. Elke suggestie die ik doe, wordt geschraagd door wetenschappelijk onderzoek. Als het bewijs dubieus is of ontbreekt, zeg ik dat er duidelijk bij. Met een voetnoot verwijs ik naar de theorieën, statistieken of studies die ik noem. Wie meer over een bepaald onderwerp wil weten, kan van daaruit beginnen. Wie deze noten storend vindt, slaat ze gewoon over.

Waarom is het zo belangrijk dat de lezer weet dat de adviezen in een zelfhulpboek wetenschappelijk worden onderschreven? Omdat empirisch onderzoek in veel opzichten sterker is dan anekdotische of klinische observaties. Wetenschappelijke methoden dwingen onderzoekers ertoe oorzaak en gevolg van elkaar te scheiden en fenomenen met een neutrale blik en analytisch te bekijken. Als in een tijdschriftartikel wordt beweerd dat mensen gelukkiger worden van dagelijkse meditatie, of dat een natuurlijk kruid goed werkt tegen hoofdpijn, kan dat alleen worden bewezen door een dubbelblind experiment met een willekeurig geselecteerde groep deelnemers die aan 'meditatie' doet (of het 'natuurlijke kruid' gebruikt) en een controlegroep die het zonder die voorwaarden moet stellen. De wetenschap is niet perfect, maar we kunnen meer vertrouwen stellen in haar conclusies dan in de adviezen die een willekeurig individu ons geeft op grond van zijn of haar beperkte levenservaring en aannamen.

Een krantenlezer omschreef eens in een ingezonden brief welluidend het fenomeen wetenschap: ‘Je hebt geloofskwesties, zoals ‘Bestaat God?’ Je hebt meningenkwesties als: ‘Wie is de beste honkbalspeler aller tijden?’ Er zijn debatkwesties als ‘Moeten we abortus legaliseren?’ En dan heb je nog kwesties die alleen maar met enige precisie opgelost kunnen worden door een wetenschappelijke methode te volgen, de zogeheten empirische kwesties, die meestal door een bewijs worden opgehelderd.’³

Of je kunt leren om duurzaam gelukkiger te worden en kunt weten wat je daarvoor precies moet doen, is bij uitstek een empirische kwestie. Samen met Ken Sheldon, een vriend en collega-onderzoeker, heb ik van het Nationaal Instituut voor Geestelijke Gezondheid een subsidie van meer dan een miljoen dollar gekregen om onderzoek te doen naar de vraag of een mens gelukkiger kan worden. Samen met een team begaafde promovendi hebben Ken en ik deze subsidie gebruikt om zogeheten ‘geluksinterventies’ uit te voeren. Met deze vakterm doelen we niet op confrontaties met verslaafden, maar op experimenten waarin we geluksbevorderende strategieën hebben getest die echt werken. Tevens gingen we na hoe en waarom die zo werken. (Beide soorten ‘interventies’ vereisen overigens een ingrijpende verandering in je dagelijkse gedrag en manier van denken.) Ons onderzoek naar deze experimentele interventies suggereert, zoals je al lezend zult ontdekken, dat het inderdaad haalbaar is om een hoger geluksniveau te bereiken, mits je bereid bent daarvoor te werken. Als je besluit een gelukkiger leven te leiden en beseft dat dit een serieuze aangelegenheid is die inzet, toewijding en discipline vereist, dan weet je ook dat dit gaat lukken.

De maakbaarheid van het geluk gaat over hóé je een gelukkiger mens wordt. Beschouw dit boek als een soort routekaart met geluksbevorderende wegen, een middel om ergens te komen en uit te zoeken wat voor jou de beste weg is. Bovendien geeft het boek inzicht in de redenen waarom die strategieën werken,

wat even belangrijk is als weten wat ze inhouden en hoe je ze optimaal toepast. Een ander belangrijk thema, dat pas op het eind aan bod komt, zijn de grote voordelen en gevolgen van een gelukkiger bestaan – voor jezelf, je familie en je omgeving.

Op basis van onderzoek waaraan duizenden mensen hebben meegewerkt, ontvouw ik in *De maakbaarheid van het geluk* een theorie over de beslissende factoren van het geluk, een soort alomvattende these die voor de lezer in één klap alles samenvat wat wetenschappers momenteel weten over wat mensen gelukkig maakt en wat je met die kennis kunt doen om zelf gelukkiger te worden. Misschien dat de vele stukjes en beetjes die je hebt opgepikt over het geluk uit andere bronnen samen met de informatie uit dit boek één geheel vormen. De kern van mijn betoog, dat we ons levensgeluk kunnen maximaliseren, is de stelling dat ieder mens veertig procent ruimte heeft om zijn geluksgevoel te beïnvloeden.

De ‘veertigprocentsthese’ was de werktitel van dit boek. In feite vormt dit gegeven de basis voor de belofte dat iedereen gelukkiger kan worden. Het is het antwoord op de vraag hoe een mens gelukkiger kan worden, waar dit boek uiteindelijk over gaat. Hoezo veertig procent? Omdat wij veertig procent van ons levensgeluk zelf kunnen beïnvloeden met ons gedrag en onze manier van denken. In dat gedeelte ligt ons vermogen duurzaam gelukkiger te worden; ieder mens is daarmee uitgerust. Dit percentage is niet klein en ook niet groot, maar wel een redelijke en realistische schatting. *De maakbaarheid van het geluk* laat zien hoe je dat percentage kunt inzetten in je eigen situatie. Maar ik wil je niet alleen laten zien hoe je kunt opschuiven van een negatieve naar een neutrale score, wat het doel is van de meeste therapieën en behandelingen tegen depressie. Nee, ik wil laten zien hoe je van je huidige, misschien niet zo bevredigende staat (of dat nu -8, -3 of +3 is) kunt opklimmen naar een geluksscore van +6, +8 of zelfs nog hoger.

Hoe dit boek te lezen? De hoofdstukken 1 en 2 vormen een inleiding op het hoe-word-ik-gelukkiger-programma van dit

boek, de theorie achter de veertigprocentstheses. Deze hoofdstukken gaan over de principes en wetenschappelijke bewijzen achter twee fundamentele vragen die we ons stellen: hoe weten we wat een mens gelukkig maakt en wat kunnen we doen om dat te worden? We gaan het hebben over wat wij denken wat ons gelukkiger maakt, hoe we ons daarin vergissen en wat volgens wetenschappers werkelijk gelukkig maakt. De vrije ruimte van veertig procent biedt een breed scala aan mogelijkheden. Iedereen kan veranderen in een gelukkiger, een nieuw mens, dat heb je helemaal zelf in de hand, mits je bereid bent daar serieus aan te werken, mits je daar klaar voor bent en mits je begrijpt wat je moet doen. Deel 11 van het boek brengt je in die startpositie.

Op dat punt aangekomen ben je klaar om na te denken over de gedachten en gedragingen waar je gelukkiger van zult worden – maar waar begin je? Hier komt hoofdstuk 3 van pas. In dit korte maar belangrijke hoofdstuk vul je een diagnostische test in die aangeeft welke strategieën om gelukkiger te worden voor jou het beste zullen werken. Wie dit vragenformulier nauwkeurig en volstrekt eerlijk invult, weet wat hij of zij in het volgende deel van het boek, deel 11, kan overslaan. In dat deel staan de uitgebreide analyses en concrete voorbeelden van twaalf specifieke, geluksbevorderende activiteiten. De zelfdiagnostest van hoofdstuk 3 leidt je naar de hoofdstukken waarin de activiteiten staan beschreven die passen bij jouw persoonlijkheid en jouw mogelijkheden, doelen en behoeften. Anders dan men vaak denkt, bestaat er niet één geheime oplossing voor het raadsel geluk, zoals er ook geen wonderdokter bestaat dat voor iedereen werkt. Ieder voor zich moet bepalen welke strategie of strategieën het beste voor hem of haar werken. Nadat je de zelfdiagnostest in hoofdstuk 3 hebt ingevuld, ben je klaar en toegerust om verder te gaan. Blader in deel 11 door naar de strategieën die volgens de test het beste bij jou passen en zet je eerste schreden op het moeilijke, maar alle moeite lonende pad naar een gelukkiger leven.

Maar dan ben je er nog niet. In het laatste deel van het boek

staan twee belangrijke hoofdstukken. In hoofdstuk 10 lees je over de vijf manieren waarop je een gelukkig mens kunt blijven; het biedt inzicht in de manier waarop de geluksstrategieën ‘werken’ en waarom. Uit de medische wetenschap weten we dat patiënten die de redenering achter een behandeling goed begrijpen, zich beter aan de behandeling houden en er meer baat bij vinden. Dat geldt ook voor deze geluksbehandeling. Sommige lezers zijn misschien geneigd dit hoofdstuk over te slaan, maar degene die doorleest, heeft meer kans om blijvend gelukkiger (en meer belezen) te worden. Het laatste hoofdstuk, het Naschrift (‘Als je depressief bent’), is bestemd voor lezers die zich de afgelopen weken verdrietig of down hebben gevoeld. Geldt dit voor jou, dan kun je nu het beste doorbladeren naar het Naschrift.

Graag wil ik in deze inleiding nog één opmerking ontzenuwen die mijzelf ontviel toen ik de twaalf geluksbevorderende strategieën op papier zette. Ik kon het niet helpen, maar ik vond dat juist de sterkste geluksbevorderende activiteiten zo, eh... afgezaagd klonken. Veel mensen vinden aansporingen als ‘tel je zegeningen’, ‘leef in het nu’, ‘wees aardig voor je medemens’, ‘bekijk het eens van de zonnige kant’ of ‘met een lach bereik je meer!’ banaal of clichématig klinken. Maar zoals ik duidelijk zal aantonen, blijken deze strategieën, wanneer ze bewust en optimaal worden toegepast, ongelooflijk effectief. Dat blijkt uit talloze studies. Waarom zijn ze dan niet *hot*? Waarom schreeuwen mensen deze kretten niet van de daken?

Een reden is waarschijnlijk dat zulke krachtige en ingewikkelde geluksbevorderende strategieën niet gemakkelijk kunnen worden ingekort of tot hun essentie teruggebracht. Natuurlijk zouden we allemaal gelukkiger zijn als we werkelijk en oprecht dankbaar zouden zijn voor onze gezondheid, onze familieleden, vrienden, huizen en banen, ook al is het niet allemaal volmaakt. Maar als je deze wens uitdrukt en zegt: ‘Schat, je zou veel gelukkiger zijn wanneer je je zegeningen telde’, klinkt dat als een platitute. Andersom: wanneer we een universele waar-

heid maken van iets heel persoonlijks, dan klinkt dat ook vaak mat, afgezaagd, clichématig.

Tot slot wil ik nog kwijt dat mijn geluksbevorderende strategieën soms worden geassocieerd met mensen die zo blij en gelukkig zijn dat je ze niet gelooft. Op de middelbare school had ik een vriendinnetje dat tot mijn grote puberale ontzetting haar slaapkamer had vol gehangen met meisjesboekachtige spreuken als ‘Heb het leven lief!’ en ‘Geef nooit op!’ Ze prikte deze kreten op posters van schattige jonge poesjes en romantische zonsondergangen. Nu ik terugdenk aan die wijsheden die ik vroeger zo verschrikkelijk voorspelbaar vond, moet ik bekennen dat ik een enkele daarvan sterk genoeg heb bevonden om op te nemen in dit boek. Ik wil maar zeggen: je hoeft je huis niet vol te hangen met citaten over het geluk of het letterlijk eens te zijn met de woorden die ik hier gebruik om na te voelen wat ik probeer duidelijk te maken. Bovendien kent het geluk meer gezichten dan de alomtegenwoordige smiley en de romantische poster. Het geluk kan schuilgaan in iemand die buitengewoon nieuwsgierig is en graag nieuwe dingen leert, in iemand die plannen maakt voor de komende vijf jaar van zijn leven, in iemand die kan onderscheiden wat er wél en niet toe doet in het leven, in iemand die ernaar uitkijkt vanavond een verhaaltje aan zijn kind voor te lezen. Sommige gelukkige mensen zien er vrolijk of sereen uit, anderen zijn gewoon druk bezig. Met andere woorden, we hebben het allemaal in ons om gelukkig te zijn, ieder op zijn eigen manier. Ik hoop dat je na het lezen van dit boek zult inzien dat de strategieën waarmee je het dagelijks geluk kunt vergroten, minder moeilijk zijn dan je misschien gedacht had.

Ik ben zowel in Rusland als in de Verenigde Staten opgevoed en heb heel wat ongelukkige mensen in mijn leven gezien. Ook heb ik menig vriendin echt gelukkiger zien worden en blijven, naarmate ze groeide, veranderde en volwassener werd. Dit boek is de uitkomst van jarenlang nadenken, lezen en onderzoek doen op het gebied van ons levensgeluk. Of je zelf nu ge-

lukkiger wilt worden, iemand kent die zich dat ten doel heeft gesteld of eenvoudigweg nieuwsgierig bent naar wat wetenschappers tegenwoordig weten over de oorzaken en voordelen van duurzaam welzijn, ik hoop dat het lezen van dit boek een verrijkende en verlichtende ervaring voor je zal zijn.

Voorwoord bij de Nederlandse vertaling

Toen ik negen was verhuisde ik met mijn familie van Rusland naar de Verenigde Staten en ik herinner me nog dat ik bij aankomst in Boston me stond te vergapen aan alle mensen die zo vrolijk met een glimlach op hun gezicht elkaar vriendelijk gedag zeggend door de straten liepen. Ik kreeg de indruk dat Amerikanen gelukkiger waren dan Russen, die meestal wat knorrig en met een zure blik over straat gaan. Het eerste culturele verschil dat een nieuwe bezoeker van een land meestal onmiddellijk in het oog springt, is de manier waarop de plaatselijke bevolking uitdrukking geeft aan geluk (of het gebrek daaraan). Maar dat verschil is niet altijd even helder. Op straat lijkt de Rus misschien een somber wezen vergeleken bij de Amerikaan, die indruk verandert op slag als je bij een Moskoviet thuis aan de luidruchtige eettafel zit.

Wanneer ik een lezing geef over het geluk, het fenomeen waar ik de afgelopen achttien jaar onderzoek naar heb gedaan, krijg ik steevast vragen vanuit het publiek over culturele verschillen. Wordt het geluk in Europa, Afrika en Azië op dezelfde manier gedefinieerd en ervaren als in de Verenigde Staten? Zijn mijn voorschriften om gelukkig te worden, die hoofdzakelijk gebaseerd zijn op Amerikaans onderzoek, ook van toepassing op burgers in andere delen van de wereld? Goede vragen, en wetenschappers die zich bezighouden met het snijvlak van cultuur en emotie kunnen hier veel over zeggen. Ongetwijfeld ziet het geluk er anders uit in Duitsland, Groot-Brittannië, Israël, Zuid-Korea en Brazilië. In 'individualistisch' ingestelde cultu-

ren is men meer begaan met persoonlijke gevoelens en eigenwaarde en minder met groepsharmonie. Het streven naar persoonlijk geluk wordt daar beschouwd als een haalbaar, redelijk en wenselijk doel. Studies tonen aan dat Aziaten meer waardering hebben voor positieve emoties die weinig ‘prikkeling’ veroorzaken (sereniteit, rust), terwijl mensen van Europese afkomst positieve emoties die veel ‘prikkeling’ veroorzaken (zoals blijheid en enthousiasme) hoger aanslaan. Culturen verschillen ook duidelijk in de mate waarin en de manier waarop uiting aan geluk mag worden gegeven. In sommige culturen is al te grote opgetogenheid ongepast, omdat je daarmee afgunst, spijt of achterdocht zou kunnen wekken, of zelfs het ‘boze oog’ oproept.

Ondanks al deze verschillen ben ik ervan overtuigd dat mensen waar ter wereld ook gelukkig willen zijn, al geven ze anders uitdrukking aan dat verlangen. Geluk wordt in elke cultuur op een eigen manier ingevuld (in termen van genot tegenover romantische liefde, spirituele groei tegenover financieel succes of een deugdzaam leven), en op verschillende manieren tot uitdrukking gebracht – door zich enthousiast te storten op één groot levensdoel, door te lachen en vriendelijk te zijn, door contemplatie in alle stilte. Ook wordt het geluk op verschillende manieren gerealiseerd: de een wordt gelukkig door te waarderen wat zij heeft, de ander door zich te wijden aan zijn gezin of door al werkend dichter bij God te komen. Maar strikt genomen zoekt iedereen op zijn eigen manier zijn eigen vorm van geluk. In alle landen waar onderzoek gedaan is naar het welbevinden geven respondenten aan dat gelukkig worden een van hun belangrijkste levensdoelen is. En ook in de zeldzame gevallen waarin personen aangeven niet te streven naar geluk (om culturele, religieuze of historische redenen of als persoonlijke levenshouding), wenst vrijwel iedereen dat zijn of haar kinderen gelukkig worden.

Kortom, hoewel de manieren waarop levensgeluk wordt gedefinieerd, ervaren, gewenst, geuit, gedeeld en nagejaagd in Duitsland misschien anders zijn dan in de Verenigde Staten,

lijken het verlangen naar een ontplooid en gelukkig leven en de vele ingrediënten van zo'n leven universeel te zijn. Als kind van twee culturen en als iemand die gespitst is op culturele verschillen ben ik ervan overtuigd dat iedere lezer uit welke cultuur dan ook iets van zijn of haar gading kan vinden in de twaalf geluksbevorderende activiteiten die ik in dit boek beschrijf.

Deel een

Hoe word je echt en
blijvend gelukkig?

1 Kan een mens gelukkiger worden?

‘Wil je je leven veranderen, doe het dan nu en doe het goed, maak geen uitzonderingen.’ *William James*

Wat maakt volgens jou een mens gelukkig? Sta er eens een moment bij stil. Is het misschien:

- een relatie?
- flexibeler werk?
- een andere baan die beter verdient?
- een extra slaapkamer?
- een beter luisterende echtgenoot?
- een kind?
- er jonger uitzien?
- verlichting van de pijn in je rug?
- een slanker lichaam?
- een kind dat uitblinkt op school?
- weten wat je met je leven wilt?
- meer steun en liefde van je ouders?
- een geneesmiddel tegen een chronische ziekte of handicap?
- meer geld?
- meer tijd?

Als jij een van deze antwoorden hebt gegeven, zoals veel van mijn vrienden de afgelopen jaren hebben gedaan, zul je verrast staan. Geen van de hierboven genoemde zaken maakt een mens werkelijk gelukkiger, al betekent dat niet dat het zoeken

naar duurzaam geluk onrealistisch of naïef is. Het probleem is dat we het geluk op de verkeerde plek zoeken. De dingen die volgens ons een groot verschil maken, blijken volgens wetenschappelijk onderzoek niet veel bij te dragen. Tegelijk zijn we blind voor de ware bronnen van persoonlijk geluk en welzijn.

In bijna elk land, van de Verenigde Staten, Griekenland en Slovenië tot Zuid-Korea, Argentinië en Bahrein, zetten mensen het geluk boven aan de lijst wanneer hun gevraagd wordt naar hun belangrijkste levensdoel.¹ Leren hoe je gelukkiger kunt zijn is van levensbelang voor mensen die in een depressie zitten of zich down voelen, maar kan voor ieder mens uiterst waardevol zijn. In dit boek laat ik zien waarom ons verlangen naar een gelukkiger leven geen onuitvoerbaar plan is.

EEN TRAININGSPROGRAMMA VOOR DUURZAAM GELUK

Misschien heb je dit boek ter hand genomen omdat je denkt dat je niet het beste haalt uit je privéleven of je werk, of omdat je niet zo gelukkig en tevreden bent als je zou willen. Nationaal representatief onderzoek onder volwassenen in de Verenigde Staten wijst uit dat iets meer dan de helft van ons (54 procent) zich 'redelijk geestelijk gezond', maar niet optimaal voelt, dus zonder al te veel enthousiasme door het leven gaat en niet op een actieve en productieve manier bij de wereld betrokken is.²

Dit verklaart waarom het verlangen naar een gelukkiger leven niet alleen leeft onder mensen met een klinische depressie, maar onder een veel grotere groep mensen. Het gaat om mensen die niet zo gelukkig zijn als ze zouden willen, die het idee hebben dat ze niet alles uit het leven halen, die misschien een aardig leventje hebben maar meer willen – meer levensvreugde, een zinvoller bestaan, prikkelender relaties, boeiender werk. Verder heb je nog de mensen die ooit echt gelukkig zijn geweest, maar niet in staat zijn om dat gevoel terug te krijgen.

Het gevoel dat je niet vooruitkomt, ‘in de put zit’ of ‘vastzit’ kan verlamvend zijn. Het kost je ongelooflijk veel energie en inspanning om uit dat dal te komen. Maar ik heb goed nieuws. Het ‘werk’ om jezelf uit dat dal te slepen begint bescheiden en leidt vaak tot onmiddellijk resultaat. Professor Martin Seligman liet in een van zijn onderzoeken een groepje zwaar depressieve mensen één geluksbevorderende oefening doen. Het ging om mensen die de hoogste score hadden op een schaal waarmee depressie wordt gemeten. Hoewel deze mensen grote moeite hadden om zelfs maar uit bed te komen, kregen ze de opdracht zich aan te melden op een website en een eenvoudige oefening te doen. Die oefening bestond eruit zich dagelijks drie prettige voorvallen te herinneren en op te schrijven. Bijvoorbeeld: ‘Rosalinde belde voor een praatje’, ‘Ik heb een hoofdstuk gelezen uit een boek dat mijn therapeut me heeft aanbevolen’ of ‘Eindelijk brak vandaag de zon door’. Na twee weken was het gemiddelde niveau van hun depressie veranderd van ‘zwaar’ in ‘licht tot matig depressief’; vierennegentig procent van de respondenten ervoer verlichting.³

Onderzoek toont dus aan dat de eerste stappen naar een gelukkiger bestaan onmiddellijk effect sorteren. De eerste stap is erkennen dat ons verlangen naar een gelukkiger leven niet slechts een wensdroom is. Het is een doel dat van levensbelang is, dat we allemaal met recht nastreven en allemaal kunnen bereiken. Geluk is geen kwestie van ‘goed geluk’ dat ons per toeval ten deel valt. Evenmin is het iets dat we kunnen ‘vinden’, als de afslag van een snelweg of een verloren gewaande portemonnee. Als we het geheime pad maar wisten, als we die baan of die leuke vriend maar hadden... Het idee dat het geluk als een geheime schat kan worden gevonden blijkt uit uitdrukkingen als ‘het najagen van het geluk’, alsof het geluk een voorwerp is dat je kunt ontdekken. Ik hou niet zo van deze staande uitdrukking. Ik heb het liever over het ‘scheppen’ of ‘opbouwen’ van het geluk, omdat onderzoek aantoont dat wij dat echt kunnen.

In weerwil van wat een psychotherapeut je misschien ver-

telt, leer je uit dit boek dat je voor duurzaam geluk niet terug hoeft naar je jeugd om oude traumatische ervaringen te verwerken, of dat je gedrag en relaties eindeloos moet analyseren. Evenmin draagt een hoger salaris, een middel tegen je ziekte of een esthetische operatie bij tot een gelukkiger leven. In dit boek beschrijf ik oefeningen die je meteen kunt doen en waardoor je je onmiddellijk beter gaat voelen, ook als je nu diep wanhopig bent. Om van de geluksbevorderende activiteiten te blijven genieten, moet je uitgaan van een trainingsprogramma op de lange termijn. In het begin zal het je veel moeite kosten de nieuwe gedragingen en activiteiten uit te voeren, omdat ze nog niet 'natuurlijk' aanvoelen, maar het goede nieuws is dat die gedragingen en activiteiten straks een goede gewoonte van je zullen worden. In *De maakbaarheid van het geluk* wordt een geluksbevorderend oefenprogramma gepresenteerd. Je kunt er vandaag al mee beginnen en het de rest van je leven blijven doen. Dat programma staat of valt met jou.

Nog een laatste opmerking voor mensen met een depressie: dit boek is niet bedoeld om bestaande behandelingen als cognitieve gedragstherapie of medicatie met antidepressiva te vervangen. Wél kun je het beschouwen als een krachtige aanvulling die je misschien helpt om je sneller en langer beter te voelen. Blader voor meer informatie door naar het laatste hoofdstuk, 'Als je depressief bent'.

WEET JIJ WAT JOU GELUKKIG MAAKT?

Misschien bekruipt je inmiddels een gevoel van scepsis over het geluksprogramma dat ik hier beschrijf. Als het zo eenvoudig is om gelukkiger te worden, waarom zijn we er dan zo slecht in, vraag je je misschien af. Waarom proberen we het zo vaak en mislukken we telkens weer? Volgens mij komt dat in de eerste plaats omdat we geconditioneerd zijn te geloven dat de verkeerde zaken ons blijvend gelukkig maken. Psychologen hebben gegevens verzameld die overtuigend aantonen dat we

er standaard naast zitten als ons gevraagd wordt wat ons werkelijk vreugde en voldoening schenkt; dat zou de reden zijn waarom het velen van ons niet lukt om werkelijk gelukkiger te worden.⁴ De meest voorkomende fout is waarschijnlijk dat we aannemen dat sommige positieve gebeurtenissen – promotie op het werk, een goede gezondheid, een erotisch afspraakje, de overwinning van de presidentskandidaat of het voetbalteam van je voorkeur – je veel gelukkiger maken dan ze in werkelijkheid doen. Laten we materialisme – de hang naar geld en bezittingen – als voorbeeld nemen. Waarom is het zo moeilijk (ook voor mij!) om te geloven dat geld echt niet gelukkig maakt? Omdat de waarheid is dat geld wél gelukkig maakt. Maar het misverstand is, zoals een geluksonderzoeker het zo fraai verwoordde, dat ‘wij denken dat geld ons voor een lange periode heel gelukkig maakt, terwijl het ons in feite slechts heel even een beetje gelukkig maakt’.⁵

Ondertussen hebben we door onze hardnekkige en heilloze zoektocht naar de verkeerde wegen naar het geluk de meer efficiënte routes naar ons welzijn uit het oog verloren.

Lees het onderstaande relaas van Neil en Denise, twee mensen die ik ooit heb geïnterviewd. Zij hebben aan den lijve ondervonden dat de dingen die ons volgens vrijwel iedereen gelukkig maken – rijkdom, roem, schoonheid – er eigenlijk niet zo toe doen.

ROCKSTER

In de zomer waarin we een documentaire maakten over het leven van bijzonder gelukkige mensen, werd ik voorgesteld aan Neil. Van kindsbeen af had Neil een rockster willen zijn en tegen alle verwachtingen in kwam zijn droom uit. Als de drummer van een succesvolle folkrockband maakte hij fortuin, trad hij op in *Saturday Night Live*, werd hij genomineerd voor verschillende Grammy Awards en reisde hij tien jaar lang de wereld rond met zijn band. Plotseling stortte zijn wereld in. De band ging uit elkaar, tournees werden afgelast, hij raakte zijn prachtige grote huis kwijt, werd verlaten door zijn vrouw.

We interviewden Neil op een middag in zijn eenvoudige bungalow, een grote hoop puin ontsierde het uitzicht. De alleenstaande vader en zijn twee kleine kinderen wonen in een buitenwijk van Winnipeg in Canada, een nauwelijks bewoond prairiegebied. De dichtstbijzijnde school of supermarkt bevindt zich kilometers verderop. Zelfs in juli, toen wij er waren, stond er een schrale wind die door het lange, droge gras blies. Ik kon zien dat het er in de lange winters van Manitoba bitter koud en verlaten moest zijn. Even een pak melk kopen of met een schoolvriendje spelen leek praktisch onmogelijk.

Neil maakte op mij onmiddellijk de indruk van iemand die vrede heeft met zichzelf en zich prettig voelt. Hij is helemaal zichzelf, gaat leuk om met zijn kinderen en verliest zich nog steeds in zijn muziek. Was Neil gelukkiger toen hij nog een rijke popster was? 'Ik was rijk en beroemd,' vertelde hij, 'en nu niet meer, maar ik ben nog even gelukkig. Er is geen verschil.'

EXTREME MAKE-OVER

Denise heb ik ontmoet op de set van een praatshow waarin ze haar verhaal deed. Ze woont in het plaatsje St. Petersburg in Florida. Vroeger gaf ze les aan tieners met leerproblemen en nu is ze huisvrouw met drie schoolgaande kinderen. Het is niet eenvoudig om voltijds moeder van drie kinderen te zijn. Toen Denise veertig werd, had ze het gevoel dat ze zichzelf verwaarloosde. Ze gebruikte geen make-up meer, ging niet meer naar de sportschool, zag er altijd moe uit. Na al die jaren onder de zon van Florida te hebben geleefd, zag ze er oud en gerimpeld uit, vond ze, veel ouder dan ze was. Ze meldde zich aan voor het tv-programma *Extreme Make-over*, en tot haar grote verrassing mocht ze meedoen.

De operatie duurde twaalf uur. Denise kreeg een ooglift, haar voorhoofd werd gladgestreken en haar hele gezicht werd opgetrokken. De knobbel in haar neus werd verwijderd, het vet onder haar kin weggezogen; haar gezicht kreeg een laserbehandeling. De cosmetische veranderingen waren zo goed en naadloos uitgevoerd dat de visagiste van de show, die minstens

een halfuur aan Denises gezicht had zitten werken, verbijsterd was toen ze hoorde dat Denise in *Extreme Make-over* was geweest. Ze vond geen spoor van het feit dat haar gezicht compleet verbouwd was!

Na de chirurgische ingreep kreeg Denise het gevoel alsof ze een reis naar het verleden had gemaakt: ze zag er tien jaar jonger uit. Ze kreeg veel aandacht van familie, vrienden, onbekenden en de media. 'Daar ging ik te ver in mee,' zegt ze achteraf. 'Ik leefde als een filmster en kreeg iets te veel zelfvertrouwen.' Ze dacht eraan haar man te verlaten en een nieuw leven te beginnen.

Een jaar later kwam Denise bij zinnen en beseftte ze dat het opgeven van haar huwelijk een grote fout zou zijn geweest. Had de plastische chirurgie haar gelukkiger gemaakt? 'Ik moet zeggen dat het fijn is om minder rimpels te hebben,' bekent Denise. Maar per saldo werd ze er niet gelukkiger van. 'Zo'n make-over is niets vergeleken bij werkelijk geluk.'

Neil en Denise hebben waarschijnlijk ooit gedacht: 'Was ik maar rijk en beroemd en mooi, dan pas zou ik gelukkig zijn.' En dan hadden ze het mis. Aannamen als die van Neil en Denise zijn door mij en mijn collega's gebruikt om ze, in combinatie met een stortvloed aan bewijsmateriaal, vast te leggen in een theorie over wat een mens gelukkig maakt, een theorie die beslissende gevolgen heeft voor wat jij aan jouw eigen geluk kunt doen, als je vandaag begint. Het verhaal begint vreemd genoeg in een dorpje aan de 'rivièra van de Maya's' in Mexico.

DE ONTDEKKING VAN DE WARE SLEUTEL TOT GELUK

POSITIEVE PSYCHOLOGIE IN AKUMAL

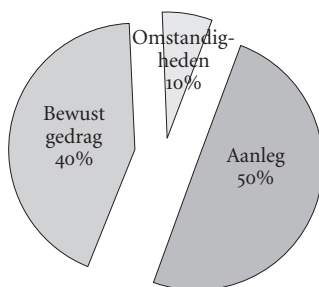
In januari 2001 reisde ik naar het prachtige en serene vakantiedorpje Akumal in Mexico, twee uur rijden van Cancun. Daar waren, onder een dak van palmbladeren in de zachte wind, een stuk of tien onderzoekers bij elkaar uit het toen nog jonge vak-

gebied van de positieve psychologie om hun laatste ontdekkingen en nieuwe ideeën uit te wisselen. Aanvankelijk kon ik mijn hoofd er nauwelijks bij houden, want ik had mijn dochtertje van anderhalf en mijn man achtergelaten in Los Angeles en was er bovendien net achtergekomen dat ik weer zwanger was. Toch bleken enkele gesprekken die ik in Akumal voerde een beslissende wending te geven aan mijn werk. Eén zo'n gesprek had ik met mijn collega's Ken Sheldon en David Schkade. Ik had hun voordat ik op reis ging een e-mailtje gestuurd en gevraagd of we een afspraak konden maken om te praten over een artikel waarin we de verschillende manieren zouden classificeren waarop mensen het geluk najagen. Terwijl we zaten te praten, bleek echter al snel dat er vrijwel geen empirisch onderzoek naar dit onderwerp bestond. Onderzoekers wisten niet welke strategieën mensen volgen om gelukkiger te worden. Bovendien werd duidelijk dat de meeste psychologen sceptisch waren over het idee dat iemands geluk zou kunnen groeien. In die tijd werd ons vakgebied beheerst door twee fundamentele aannamen. De eerste was dat de factor geluk erfelijk is en opvallend stabiel blijft gedurende een mensenleven; de tweede wilde dat wij opmerkelijk snel gewend raken aan positieve veranderingen in ons leven. Men concludeerde dat mensen niet in staat zijn duurzaam gelukkiger te worden, omdat men ongewild altijd weer terugkeert naar het oorspronkelijke 'basisniveau' van welbevinden.

DE VEERTIGPROCENTSTHESE

Ken, David en ik stonden sceptisch tegenover de stelling dat duurzaam geluk onmogelijk zou zijn en besloten te bewijzen dat daar niets van klopte. Het resultaat van al onze discussies in de jaren daarna was de ontdekking van de factoren die ons geluk bepalen. Met ons drieën lukte het ons de belangrijkste factoren vast te stellen die ons levensgeluk bepalen. Ze staan hieronder weergegeven in een cirkeldiagram:⁷

De factoren van ons geluk



Stel je een filmzaal voor met honderd mensen. Deze honderd mensen bestrijken het volledige spectrum van het geluk: sommige bezoekers zijn buitengewoon gelukkig, anderen wat minder, en weer anderen voelen zich diep ongelukkig. De onderste rechterhelft van het cirkeldiagram laat zien dat een verbijsterende vijftig procent van de verschillen in het niveau van het levensgeluk kan worden toegeschreven aan een genetisch bepaalde aanleg. We weten dit dankzij de vele onderzoeken naar één- en twee-eiige tweelingen, waaruit geconcludeerd kan worden dat we met een bepaalde aanleg voor geluk worden geboren, die we van onze biologische ouders hebben geërfd. Dat vormt het basisniveau van ons welbevinden waar we altijd naar terugkeren, na tegenslagen, maar ook na grote meevalers.⁸ Dit betekent dat als we met een toverstaf alle mensen in de filmzaal konden veranderen in genetische klonen van elkaar (ofwel in een-eiige tweelingen), zij nog steeds zouden verschillen in de mate waarin ze gelukkig zijn, al zouden die verschillen met vijftig procent zijn gehalveerd.

De aanleg voor geluk is vergelijkbaar met de aanleg voor lichaamsgewicht. Sommige mensen zijn gezegend met een slank lichaam. Ze blijven op gewicht en hoeven daar niets voor te doen.⁹ Anderen daarentegen moeten alle mogelijke moeite doen om hun gewicht op een wenselijk niveau te houden en, zodra ze het even laten versloffen, vliegen de kilo's er weer aan.

Dit betekent dat net als bij onze aanleg voor intelligentie of vetzucht de omvang van onze aangeboren aanleg voor geluk – of we daar nu veel of weinig van hebben meegekregen – in grote mate bepaalt hoe gelukkig we worden in de loop van ons leven.

De ontdekking die het meest indruist tegen onze intuïtie is misschien het gegeven dat slechts tien procent van de variatie in geluksniveau verklaard wordt uit verschillen in leefomstandigheden; het doet er dus niet zo heel veel toe of we rijk of arm zijn, gezond of ongezond, mooi of lelijk, getrouwd of vrijgezel, enzovoort.¹⁰ Als we met de toverstaf alle honderd mensen in de filmzaal in exact dezelfde omstandigheden plaatsen (hetzelfde huis, dezelfde echtgenoot, dezelfde geboorteplaats, hetzelfde gezicht, dezelfde pijntjes en kwaaltjes) worden de verschillen in hun geluksniveaus slechts met een magere tien procent gereduceerd.

Deze stelling is grotendeels wetenschappelijk bewezen. Een bekende studie heeft bijvoorbeeld aangetoond dat de rijkste Amerikanen – zij die jaarlijks meer dan tien miljoen dollar verdienen – aangeven slechts ietsje gelukkiger te zijn dan het personeel dat zij op hun kantoren of in huis in dienst hebben.¹¹ En ook al zijn getrouwde mensen gelukkiger dan vrijgezellen, het effect van het huwelijk op persoonlijk geluk is uiteindelijk vrij klein. In zestien landen omschreef vijftientig procent van de getrouwde mensen, en eenentwintig procent van de alleenstaanden zichzelf als ‘heel gelukkig’.¹² De ontdekking dat de omstandigheden van ons leven weinig invloed hebben op ons welbevinden kunnen we misschien nauwelijks bevatten, maar het zou Neil en Denise waarschijnlijk niets verbazen. Het is misschien moeilijk te geloven dat omstandigheden als rijkdom, fysieke schoonheid en een goede gezondheid hooguit tijdelijk van invloed zijn en een beperkt effect hebben op het bereiken van geluk, maar de bewijzen daarvan zijn onweerlegbaar. Ik zal daar verderop enkele intrigerende verklaringen voor geven. Als we voor waar aannemen dat onze levensomstandigheden niet de sleutel vormen tot ons geluk, motiveert dat enorm om zelf te werken aan je welzijn.

Laten we teruggaan naar ons cirkeldiagram. Zelfs als iedereen in de filmzaal dezelfde genen had én onder dezelfde omstandigheden leefde, dan waren deze bioscoopgangsters nog steeds niet allemaal even gelukkig. Dit gegeven impliceert dat, ook wanneer we rekening houden met onze genetisch bepaalde persoonlijkheid (wie wij zijn) én met onze verschillende en complexe levensomstandigheden (wat we meemaken), veertig procent van de verschillen in ons geluksniveau nog niet verklaard zijn. Waar is dat gedeelte van gemaakt? Afgezien van onze genen en de omstandigheden waarin we leven, is er nóg een cruciale factor: ons gedrag. De sleutel tot ons geluk ligt dus niet in de verandering van onze genetische opbouw (wat onmogelijk is), noch in het veranderen van onze omstandigheden (het najagen van rijkdom of schoonheid of leukere collega's, wat doorgaans niet haalbaar is), maar in ons dagelijkse 'bewust gedrag'. Het cirkeldiagram illustreert dat we invloed hebben op veertig procent van de factoren die ons welbevinden bepalen. We hebben veertig procent manoeuvreerruimte om ons geluksniveau op te krikken door middel van onze dagelijkse gedachten en gedragingen.¹³

Dat is heel goed nieuws. Het betekent dat we allemaal veel gelukkiger zouden kunnen zijn als we zorgvuldig zouden analyseren welke gedragingen en gedachten bijzonder gelukkige mensen van nature en uit gewoonte vertonen of hebben. Ons onaangeboord potentieel om ons levensgeluk te vergroten is precies waar mijn onderzoek grotendeels op gericht is. Ik heb systematisch heel gelukkige en heel ongelukkige mensen geobserveerd en met elkaar vergeleken, en experimenten met ze uitgevoerd. Hieronder vind je enkele voorbeelden van door mij en andere onderzoekers gedane observaties. Het gaat om de gedachten en gedragspatronen van de gelukkigste deelnemers aan onze onderzoeken:

- Ze wijden een groot deel van hun tijd aan hun familie en vrienden, koesteren hun relaties en genieten ervan.
- Ze vinden het niet moeilijk hun dankbaarheid te uiten voor alles wat ze hebben.

- Ze zijn vaak de eersten die collega's of voorbijgangers een helpende hand bieden.
- Ze zijn optimistisch over hun toekomst.
- Ze genieten van de geneugten van het leven en proberen te leven in het nu.
- Ze doen wekelijks aan lichamelijke oefening, soms dagelijks.
- Ze wijden zich serieus aan hun levensdoelen en ambities (bijvoorbeeld: fraude bestrijden, kabinetten vormen, kinderen hun meest dierbare waarden meegeven).
- En tot slot: ook de gelukkigste mensen kennen stress, levenscrises en tragedies. Zij kunnen net zo gestrest en geëmotioneerd raken door omstandigheden als jij en ik, maar hun geheime wapen is de evenwichtigheid en de kracht die ze tonen wanneer ze onder grote druk staan.

Vele studies tonen aan welke attributen, gedachten en gedragingen kenmerkend zijn voor gelukkige mensen; in de hoofdstukken 4 tot en met 9 ga ik daar uitgebreid op in.¹⁴ In mijn laboratorium en in dat van anderen zijn verschillende manieren getest waarop we de kracht van onze eigen gedachten en gedragingen aanwenden, dat wil zeggen, onze bewuste handelingen. We hebben gestandaardiseerde, geluksbevorderende interventiestudies uitgevoerd, bedoeld om het geluksniveau van een proefpersoon te verhogen of te behouden op een gelukspeil dat hoger ligt dan zijn of haar aangeboren geluksniveau.¹⁵ In deel 11 van dit boek beschrijf ik in detail twaalf geluksbevorderende strategieën en oefeningen; ik laat zien hoe ze in het dagelijks leven werken en beschrijf ook het wetenschappelijk bewijs dat erover bestaat. De lijst hierboven, met dingen die heel gelukkige mensen dagelijks doen, lijkt misschien indrukwekkend, maar het is niet de bedoeling dat je nu al die dingen gaat uitproberen. Dat zou te veel van het goede zijn. Wél kun je één of enkele strategieën uitkiezen die bij je passen. Jij hebt de controle en kan je leven nú op een drastische en nuttige manier een nieuwe wending geven. Je gaat uit van jezelf.

Het is van vitaal belang dat je de strategieën waaruit het op jouw maat gemaakte geluksprogramma bestaat op verstandige wijze selecteert. Net als met elke levensveranderende inspanning zijn sommige strategieën effectiever en meer geschikt voor bepaalde individuen dan voor anderen. Daarom introduceer ik in hoofdstuk 3 een belangrijke zelfdiagnostische test. Dat is niet meer dan een vragenformulier dat je helpt bij de keuze van de strategieën die het beste bij je passen. Dit hoofdstuk helpt je bij het selecteren van de vier geluksbevorderende strategieën die het meest passen bij je persoonlijkheid, je kracht, je doelen en je huidige situatie. Vergeet niet dat deze inspanningen draaien om jouw geluk, om jouw interesses, jouw waarden en jouw behoeften. Als je eenmaal weet welke activiteit het beste voor je werkt, ben je al op de helft.

HET BEST BETAALDE 'WERK' DAT JE OOIT ZULT DOEN

Als we iets in het leven willen bereiken – een beroep leren, een vaardigheid onder de knie krijgen, een kind opvoeden – vinden we het normaal ons daar volledig voor in te zetten. Maar veel mensen vinden het raar om zich in te spannen voor hun emotionele of geestelijke leven. Misschien kunnen we gelukkiger worden zonder daar iets voor te doen, maar net als een vergeten nieuwjaarsvoornemen zal dat geluk niet lang beklijven.

Hoeveel tijd en inspanning besteden mensen wel niet aan lichamelijke oefening – de sportschool, joggen, kickboksen of yoga? Mijn onderzoek toont aan dat als je gelukkiger wilt worden, je daar net zo hard voor moet werken. Met andere woorden, wie duurzaam gelukkiger wil worden, dient zijn leven ingrijpend te veranderen en dat vereist dagelijks inzet en toewijding. Geluk is een *werkwoord*, maar vergeet niet dat 'werken aan je geluk' de best betaalde baan is die je ooit zult krijgen.

Waarom zouden we al die moeite doen om gelukkiger te worden? Voor degenen die hier nog van overtuigd moeten worden: wetenschappelijk onderzoek toont vele overtuigende redenen aan om te streven naar meer geluk en welzijn. Met mijn collega's Ed Diener en Laura King heb ik onderzoek gedaan naar de uitgebreide en steeds toenemende literatuur die aan toont dat het effect van gelukkiger worden meer is dan alleen je goed voelen.¹⁶ Geluk blijkt vele gunstige neveneffecten te hebben. Vergeleken bij minder gelukkige leeftijdsgenoten zijn gelukkige mensen socialer en energiever, vriendelijker en populairder bij andere mensen. Het verbaast dan ook niet dat mensen die gelukkig zijn grotere kans hebben om te trouwen en getrouwd te blijven, en een groter netwerk hebben van vrienden en sociale opvang. En in weerwil van wat Woody Allen in *Annie Hall* over gelukkige mensen zegt – ze zijn 'oppervlakkig en leeg, hebben geen ideeën en niks te melden' – blijken ze juist flexibeler en vindingrijker te zijn in hun denken en productiever op hun werk dan hun ongelukkige tegenvoeters. Ze kunnen beter leiding geven en onderhandelen en verdienen meer geld. Ze gaan flexibeler om met tegenslag, hebben een sterker immuunsysteem en zijn lichamelijk gezonder. Gelukkige mensen leven langer.

Laten we eerst eens alleen kijken naar de twee bovengenoemde voorbeelden: geld en huwelijksleven. De stand-upcomedian Henny Youngman zei eens: 'Wat heb je aan geluk? Je koopt er niks voor.' Dat was heel grappig, maar hij vergiste zich. Een studie toont aan dat mensen die gelukkig waren als propedeusestudent zestien jaar later een hoger salaris hadden (toen ze halverwege de dertig waren), zonder dat ze begonnen waren met een financiële voorsprong.¹⁷ Uit een andere studie, waarin eveneens een groep studenten in de loop van hun leven werd gevolgd, bleek dat vrouwen die in hun jaarboek blijken te zijn van oprechte vreugde, meer kans hadden om op hun zeventwintigste getrouwd te zijn en om op hun tweeënvijftig-

ste nog steeds gelukkig getrouwd te zijn.¹⁸

Ons geluk is zelfs zo belangrijk dat een heel land – toegegeven, een land zo klein als Zwitserland – zich ten doel gesteld heeft het welzijn van zijn burgers te vergroten. De koning van Bhutan, het laatste boeddhistische koninkrijk in het Himalayagebergte, tussen India en China, besloot de economie te verbeteren door het Bruto Nationaal Geluk een impuls te geven. Hij richtte zich dus op het 'BNG' in plaats van op het BNP. Het op het welzijn van het volk gerichte beleid van Bhutan lijkt in alle bevolkingslagen gunstige effecten te hebben. Hoewel de meeste inwoners van dit land kleine boeren zijn, hebben ze alles wat ze nodig hebben – brood op de plank, een goede gezondheidszorg – en weigert men geld te verdienen met commerciële ondernemingen die de gezondheid en schoonheid van hun omgeving en hun egalitaire bestaan kunnen bedreigen.

Het geluk lijkt dus op alle vlakken in het leven vele gunstige neveneffecten te hebben, maar slechts weinig mensen hebben de moeite genomen daar meer inzicht in te krijgen. Door gelukkiger te worden ervaren we niet alleen meer vreugde, tevredenheid, liefde, trots en respect, maar gaan ook andere aspecten van het leven erop vooruit – de hoeveelheid energie, het immuunsysteem, betrokkenheid bij werk en andere mensen, onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Door gelukkiger te worden vergroten we ons zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde – we gaan werkelijk geloven dat we waardige mensen zijn die respect verdienen. Een ander, misschien wat onderbelicht voordeel is, dat door gelukkiger te worden, niet alleen wijzelf, maar ook partners, gezinnen, onze leefomgeving en de samenleving daar beter van worden.