

Raj Raghunathan

**Als je zo slim bent,
waarom ben je dan
niet gelukkig?**

Uitgeverij Business Contact
Amsterdam/Antwerpen

2e druk juli 2016

© 2016 Rajagopal Raghunathan

© 2016 Nederlandse vertaling Uitgeverij Business Contact

Vertaling Robert Vernoooy

Oorspronkelijke titel *If You're So Smart, Why Aren't You Happy?*

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Omslagontwerp B'ij Barbara

Typografie binnenwerk Perfect Service

Drukkerij Wöhrmann

ISBN 978 90 470 0695 4

D/2016/0108/734

NUR 770

Uitgeverij Business Contact maakt deel uit van Uitgeverij Atlas Contact

Voor meer informatie en de noten bij dit boek:

www.businesscontact.nl/geluk

Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding Wat mij ertoe bracht om geluk te doceren, en hoe dit
boek is opgebouwd 15

1A – De eerste doodzonde van geluk: de devaluatie van
geluk 33

1B – De eerste gewoonte van heel gelukkige mensen: van geluk
een prioriteit maken maar zonder het na te jagen 50

2A – De tweede doodzonde van geluk: het nastreven van
superioriteit 68

2B – De tweede gewoonte van heel gelukkige mensen: het
streven naar flow 88

3A – De derde doodzonde van geluk: smachten naar liefde 112

3B – De derde gewoonte van heel gelukkige mensen: de
behoefte om lief te hebben (en te geven) 135

4A – De vierde doodzonde van geluk: te veel willen
controleren 157

4B – De vierde gewoonte van heel gelukkige mensen: interne
controle 182

5A – De vijfde doodzonde van geluk: anderen wantrouwen 200

5B – De vijfde gewoonte van heel gelukkige mensen: ‘slim
vertrouwen’ 218

6A – De zesde doodzonde van geluk: het gepassioneerd/
onverschillig najagen van passies 233

6B – De zesde gewoonte van heel gelukkige mensen: het niet
gepassioneerd najagen van passies 249

7A – De zevende doodzonde van geluk: verstandsverslaving
263

7B – De zevende gewoonte van heel gelukkige mensen:
mindfulness 287

8 – De weg voor ons 311

Dankwoord 333

Appendix 337

Register 357

Inleiding

Wat mij ertoe bracht om geluk te doceren, en hoe dit boek is opgebouwd

Tot nog maar enkele decennia geleden was er weinig hoop dat je weer contact kreeg met een vriend uit je kindertijd wanneer je die uit het oog was verloren – bijvoorbeeld omdat je familie van de ene stad naar een andere verhuisde. Dat aspect van het leven is nu veranderd, voornamelijk dankzij Facebook. En toevallig ontmoette ik een goede vriend die ik bijna dertig jaar lang uit het oog was verloren. Hoewel we naar verschillende hoeken van India waren verhuisd nadat we elkaar daar voor het laatst hadden gezien, bleek dat we nu bijna burens waren. Mijn vriend woont in Houston in Texas, en ik in Austin – slechts 270 kilometer bij elkaar vandaan.

Terwijl we bijpraatten onder het genot van een drankje, moest ik iets doen wat alleen degenen kunnen doen die het geluk hebben dat ze na geruime tijd een goede vriend terugzien: de draad van mijn eigen vroegere zelf weer oppakken. Mijn vriend herinnerde me eraan hoe ik, al die jaren terug, bekendstond om mijn relaxte en zorgeloze karakter. Hij herinnerde zich de keer dat we voor een belangrijk examen stonden, waarvoor mijn vrienden – én hun moeders – van plan waren de hele nacht door te werken. En ik? Ik ging op de gebruikelijke tijd naar bed en haalde mijn volle slaapquotum van tien uur, dank u! Hij herinnerde me ook aan de keer dat we een officieel diner hadden waarvoor alle anderen kwamen opdagen in een chique blauwe blazer en een kaki sportpantal. Ik kwam echter ongegeneerd binnen in een gifgroen overhemd met een knalgele broek met wijde pijpen (het

waren tenslotte de jaren zeventig). Mijn vriend herinnerde zich dat iedereen op het feestje de draak met mij had gestoken, maar dat ik het geplaag goed had opgenomen. Hij wist nog dat ik zo onverstoorbaar was dat ik zeker degene was bij wie je moest zijn als je opgevrolijkt moest worden.

Terwijl ik die verhalen hoorde, kreeg ik ondanks mezelf heimwee naar mijn vroegere zelf. Ik zou graag geloven dat ik zelfs nu nog vrij makkelijk ben, maar ik moet bekennen dat ik met de jaren minder relaxed ben geworden.

Wat was er geworden van degene die ik ooit was? Wanneer en hoe ben ik mijn 'onschuld' kwijtgeraakt?

Geluk in de loop van het leven

Terwijl ik over deze vraag nadacht, besepte ik dat het verleden misschien rooskleuriger leek dan het feitelijk was. Als u enige tijd een dagboek hebt bijgehouden, weet u dat het verleden niet leuker was dan het heden is. Er zijn twee redenen waarom het verleden in onze herinnering leuker lijkt. Ten eerste zijn we meestal beter tegen ingrijpende negatieve gebeurtenissen opgewassen dan we denken; daarom zal het effect van een verbroken liefdesrelatie of een misgelopen droombaan zelden zo lang aanhouden als wij denken.* Ten tweede zijn wij geneigd om mettertijd een positieve draai te geven aan de negatieve gebeurtenissen in ons verleden. Het gebroken hart omdat we zijn afgewezen als partner voor een schoolfeest of de gène vanwege het zakken voor een belangrijk examen wordt na verloop van tijd een verhaal dat ons leven kleurrijker maakt, in plaats van er een duistere schaduw over te werpen. Juist omdat negatieve gebeurtenissen in het verleden in onze herinnering positiever worden, stemmen vrouwen ermee in om een tweede kind

*Zie voor bronvermeldingen en nadere toelichting het uitgebreide notenapparaat, te downloaden als pdf op www.businesscontact.nl/geluk.

te krijgen en gaan auteurs ermee akkoord een tweede boek te schrijven.

Dat gezegd hebbende lijkt het wel alsof de meesten van ons als kind gelukkiger waren dan als volwassene, zoals de grafiek op pagina 18 suggereert.

De grafiek bevestigt onder andere dat de puberteit een van de moeilijkste perioden in ons leven is: niet alleen maken we een onhandige indruk en gedragen we ons onhandig, maar we voelen ons ook het slechtst. De grafiek bevestigt ook de zogenaamde midlifecrisis: onze ongelukkigste tijd als volwassene ligt doorgaans tussen de veertig en de vijftig.

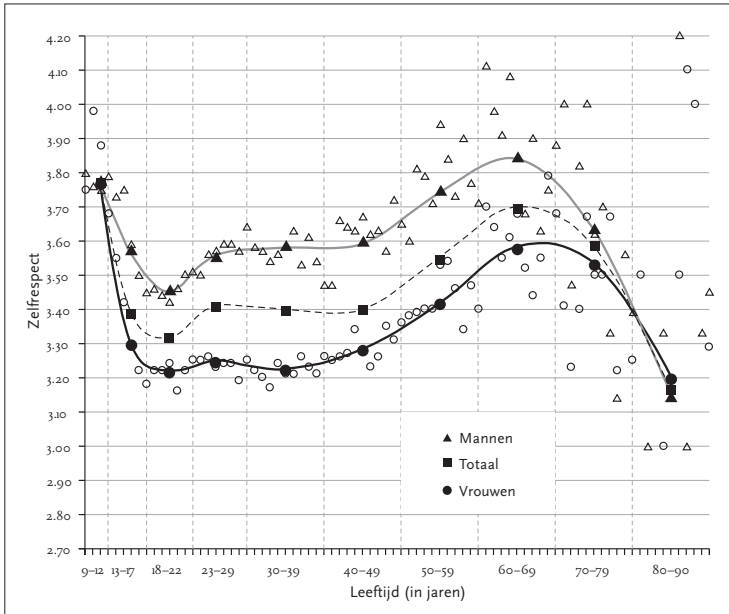
Het feit dat we als kind gelukkiger waren dan we als volwassene zijn, roept een belangrijke vraag op: wat wisten we als kind wat we als volwassene zijn vergeten? Of beter: wat weten we nu, maar wisten we niet als kind, wat ten koste gaat van ons geluk?

In het voorjaar van 2009 ving ik mijn eerste glimp op van het antwoord op deze vraag.

Mijn college over geluk

Tegen die tijd had ik meer dan acht jaar lesgegeven aan de McCombs School of Business aan de University of Texas in Austin. Ik had steeds meer bedenkingen gekregen over het nut en de relevantie van de colleges die ik gaf, zoals 'Consumenteninzichten' en 'Consumentengedrag'. Niet dat ik dacht dat die colleges mijn studenten niet verder hielpen in hun carrière of met de doelstellingen van hun organisatie. Mijn onbehagen vond zijn oorsprong eerder in problemen die filosofischer en praktischer waren: ik was er niet van overtuigd dat ik mijn studenten hielp om een gelukkiger, bevredigender leven te leiden.

Ik wist dat slagen op de universiteit en in je carrière niet automatisch geluk en bevrediging betekende en in mijn ogen was het logisch dat het hoofdoel van een opleiding zou moeten zijn dat mensen worden geholpen om een gelukkiger, bevredigen-



*Zelfrespect (dat een sterke correlatie heeft met geluk)
in de loop van het leven**

*De grafiek (ontleend aan Robins et al., 2002) is niet gebaseerd op geluk maar op zelfrespect in de loop van het leven. Ik heb mezelf enige dichterlijke vrijheid gegund door zelfrespect en geluk aan elkaar gelijk te stellen. Die dichterlijke vrijheid is echter gerechtvaardigd gezien de volgende drie redenen. Ten eerste blijkt uit de bevindingen dat zelfrespect een sterke correlatie vertoont met geluk (Steel et al., 2008) en er als zodanig een goede maatstaf voor is. Verder lijkt het s-vormige patroon voor zelfrespect in de loop van het leven bij geluk ook het meest voorkomende patroon (zie o.a. Deaton, 2007; Blanchflower en Oswald, 2008; Baird et al., 2010). Ten slotte wilde ik laten zien dat mensen als kind over het algemeen gelukkiger zijn dan als puber of volwassene; dit wordt niet duidelijk uit de geluksenquêtes, die meestal niet bij deelnemers onder de zestien worden afgenomen. B.M. Baird, R.E. Lucas en M.B. Donnellan (2010), 'Life Satisfaction Across the Life Span: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies', *Social Indicators Research* 99(2): 183-203; D.G. Blanchflower en A.J. Oswald (2008), 'Is Well-being u-shaped over the Life Cycle?', *Social Science & Medicine* 66(8): 1733-1749; A. Deaton (2007), *Income, Aging, Health and Well-being Around the World: Evidence from the Gallup World Poll* (nr. w13317), National Bureau of Economic Research; het artikel is te vinden op www.nber.org/papers/w13317; P. Steel, J. Schmidt en J. Schultz (2008), 'Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-being', *Psychological Bulletin* 134(1): 138-161.

der leven te leiden. Als ons onderwijssysteem uiteindelijk niet voor alle betrokkenen een betere bestaanskwaliteit tot gevolg heeft, wat heb je er dan aan? Ik betwijfelde of mijn colleges – en de meeste colleges die op businessschools worden aangeboden – studenten hielpen om een gelukkiger en bevredigender leven te leiden, en dat zat me dwars. (Als u zich afvraagt wat geluk betekent en of het op een betrouwbare manier gemeten kan worden, wacht dan nog even. Tegen het eind van dit hoofdstuk zal ik daarop terugkomen.)

Toen ik deze bedenkingen enkele jaren had gekoesterd (tot ik een vaste aanstelling had), besloot ik dan ook om er iets aan te doen. Ik ontwikkelde een college met het doel studenten de kans te geven om te discussiëren over een van de belangrijkste vragen van het leven: wat bepaalt of je een gelukkig en bevredigend leven hebt? Ik wist dat ik niet alle antwoorden had, maar had niettemin het gevoel dat het beter zou zijn om de studenten een kans te geven om het over deze vraag te hebben dan niets te doen.

Toen ik mijn college voor het eerst aanbood, wist ik niet zeker of het een succes zou zijn. Veel van mijn collega's vinden studenten op businessscholen te nuchter, te geldbelust en te egocentrisch om het onderwerp geluk en bevrediging aantrekkelijk te vinden. Maar van meet af aan waren er te veel aanmeldingen voor mijn college. Ik werd de allereerste keer dat ik het gaf zelfs vereerd met een universiteitsbrede prijs voor 'leraar van de maand'. Het jaar daarop werd ik genomineerd voor de prijs 'leraar van het jaar', en al snel kreeg ik de beste beoordelingen die ik ooit had gekregen voor een door mij gegeven college. Toen het nieuws over het college bekend werd, werd ik uitgenodigd om bij bedrijven lezingen te geven. Op dit moment ben ik een van de faculteitsleden aan de Whole Foods' Academy for Conscious Leadership.

Tot de zomer van 2015 had ik lesgegeven aan iets meer dan duizend studenten op de McCombs School of Business en de Indiase School of Business in Hyderabad. Aan het eind van 2015

was dat aantal flink toegenomen, om op 1 januari 2016 op honderdduizend studenten uit te komen. Ongelooflijk! De reden voor deze astronomische stijging was de lancering van een onlineversie van het college op 15 juni 2015 op 's werelds populairste open cursusplatform: Coursera. Sinds de lancering heeft het college telkens in de top tien van de Coursera-cursussen gestaan en het werd onlangs beoordeeld als het beste open onlinecollege van 2015 door class-central.com (een informatieportaal voor open cursussen). Tot op de dag van vandaag krijg ik regelmatig mails van studenten die het college hebben bijgewoond en mij daarvoor bedanken. Een van hen schreef onlangs: 'Ik ben vorige week helemaal opnieuw begonnen met het college. Niet omdat het de eerste keer zo moeilijk was, maar omdat het zoveel informatie bevat dat een tweede ronde noodzakelijk lijkt.' En vervolgens: 'Het is een understatement om te zeggen dat het college "heel nuttig" is.' Een andere student schreef: 'Het gelukscollege is mogelijk een van de beste dingen die me in mijn leven zijn overkomen – dat meen ik! Ik was enthousiast over het leven in het algemeen, maar na dit college merkte ik meteen zoveel verschil in mijn dagelijks leven.' Weer een andere student zei: 'Dit onderhoudende en vaak diepzinnige college neemt de wijsheid van veel grote leraren, onderzoekers en filosofen en verwerkt die waarheden in een begrijpelijk, logisch en werkbaar programma om meer persoonlijk geluk en zingeving te genereren.' De reden van het succes van het college is een combinatie van verschillende factoren, waaronder een sterke behoefte om de determinanten van geluk en bevrediging te begrijpen, en recente ontwikkelingen in ons wetenschappelijke inzicht in wat ervoor nodig is om een gelukkig en bevredigend leven te leiden – wat in niet geringe mate te danken is aan de positieve psychologie. Volgens mij is een even belangrijke reden dat veel van de studenten in mijn klas hebben ervaren dat hun geluk door het volgen van het college daadwerkelijk is toegenomen.

Toen ik mijn college voor het eerst aanbood, had ik niet het hoogstaande doel om studenten gelukkiger te maken. Ik wilde

hun alleen de kans geven om te discussiëren over een van de grote vragen van het leven: wat zijn de bepalende factoren van een gelukkig en bevredigend leven? Aanvankelijk leek zelfs dit bescheiden doel onhaalbaar, omdat er geen standaard leerboek over geluk was. Ik wist zelfs niet eens zeker wat ik in het college moest opnemen.

Om erachter te komen wat de inhoud van het college moest zijn, besloot ik een soortgelijk college bij te wonen van professor Srikumar Rao, die destijds les gaf aan Columbia University. Tijdens een van de oefeningen die Srikumar ons liet doen – een oefening die ‘mentaal gebabbel’ heette – ving ik een glimp op van de reden waarom ik mettertijd minder relaxed was geworden. Dat gaf mij cruciale inzichten in de inhoud en de vorm van het college.

Inzichten van de ‘mentaal gebabbel’-oefening

Bij de oefening van het mentale gebabbel moet je twee weken lang elke dag genadeloos eerlijk de gedachten bijhouden die op een natuurlijke manier in je opkomen. (U kunt de instructies van de oefening lezen op de website van het boek: www.happysmarts.com/book/exercises/mental_chatter.) Om de oefening met succes te doen is het belangrijk om uw gedachten niet een positievere kant op te sturen als u ze optekent en om u te verzetten tegen de neiging om een afsluiting of zingeving te verbinden aan uw interpretatie van de dagelijkse gebeurtenissen. Dit maakt van de oefening iets heel anders dan de bekendere gewoonte van het bijhouden van een dagboek. De oefening vereist dat u al uw negativiteit opschrijft, omdat de negatieve gedachten die spontaan in u opkomen geen betekenisloze, irrelevante gedachten zijn die de geest voortbrengt. Ze komen eerder voort uit diepgewortelde doelstellingen, verlangens en opvattingen. Een poging om negatief gebabbel te overstemmen met positieve gedachten is net zoets als pepermuntjes eten om een slech-

te adem te verbergen: misschien verdwijnt wel het symptoom, maar daarmee nog niet de oorzaak. Met andere woorden, als u niet alleen uw welzijn wilt verbeteren maar die verbetering ook wilt vasthouden, is het nodig om een dieper inzicht te krijgen in de doelstellingen, verlangens en waarden die verantwoordelijk zijn voor het negatieve mentale gebabbel.

Tijdens de oefening ontdekte ik iets heel verrassends. Ik kwam erachter dat mijn mentale gebabbel veel negatiever was dan ik had verwacht. Ik had niet beseft dat onder mijn uiterlijke schijn van positiviteit een beerput van negativiteit op de loer lag. Hoewel de negativiteit er altijd was geweest – ze manifesteerde zich onder andere als bezorgdheid over de vraag of anderen mij wel genoeg respecteerden of als frustratie omdat het me niet lukte dat mijn kinderen zich zo gedroegen als ik wilde – werd ik me pas tijdens de ‘mentaal gebabbel’-oefening bewust van haar omvang en intensiteit.

Terwijl ik tobde over de negativiteit van mijn mentale gebabbel (‘maak ik me werkelijk zo druk om wat anderen van me vinden? Ben ik echt zo gefrustreerd door mijn kinderen?’), vroeg ik me af of mijn geval uniek was. Misschien, dacht ik hoopvol, was ik voor de rest zo positief dat mijn mentale gebabbel vergeleken daarbij negatief leek. Maar wat als – God verhoede – mijn mentale gebabbel feitelijk negatiever was dan dat van anderen? (Omdat ik een normaal mens ben, wilde ik natuurlijk dat anderen zich net zo rot voelden als ik.)

Ik kon niet wachten tot de volgende les van professor Rao, zodat ik het er met andere studenten over kon hebben. Tot mijn opluchting zaten de andere studenten in hetzelfde schuitje: hun mentale gebabbel was even negatief. Later, toen ik eenmaal mijn eigen college over geluk gaf, kreeg ik de kans om mijn studenten aan de ‘mentaal gebabbel’-oefening te onderwerpen – als dat het juiste woord is. En zoals u misschien al vermoedde, keerde het thema dat tijdens de lessen van professor Rao naar boven was gekomen terug bij mijn studenten.

Wat is er mis met slimme en succesvolle mensen?

De laatste vijf jaar heb ik het voorrecht gehad om bijna vijftienhonderd – voornamelijk slimme en succesvolle – mensen te onderwerpen aan de ‘mentaal gebabbel’-oefening. Ik besloot om me te concentreren op het ongelukkige gevoel van de slimmen en succesvollen (de s&s), voornamelijk omdat ik hun gebrek aan geluk heel intrigerend vind. De s&s hebben, per definitie, een hoger IQ, zijn meer gedreven, kunnen beter kritisch denken, hebben een beter arbeidsethos, enzovoort. Je zou daarom verwachten dat ze beter in staat zijn om hun doelen te bereiken, met name als die belangrijk zijn. Gezien het feit dat geluk een van onze belangrijkste doelen is, zou je dus verwachten dat de s&s gelukkiger en tevredener zijn. En toch zijn de s&s niet gelukkiger dan hun minder slimme of succesvolle tegenhangers, zoals uit talloze onderzoeksresultaten blijkt. Zo zijn degenen met een academische titel niet veel gelukkiger dan degenen zonder titel. Als je je propedeuse hebt gehaald, is de kans groter dat je minder gelukkig zult zijn naarmate je hoger bent opgeleid. Zelfs intelligentie, de eigenschap die je zou beschouwen als een wezenskenmerk van de s&s, of althans van de slimmen onder hen, is lang niet altijd verbonden met geluk, wat sommige onderzoekers heeft doen concluderen dat intelligentie vrijwel geen verband houdt met geluk. Hoewel er een licht positieve relatie is tussen rijkdom en geluk, is die niet zo significant als je misschien zou verwachten. Ook blijkt uit onderzoek dat roem weinig effect heeft op geluk.

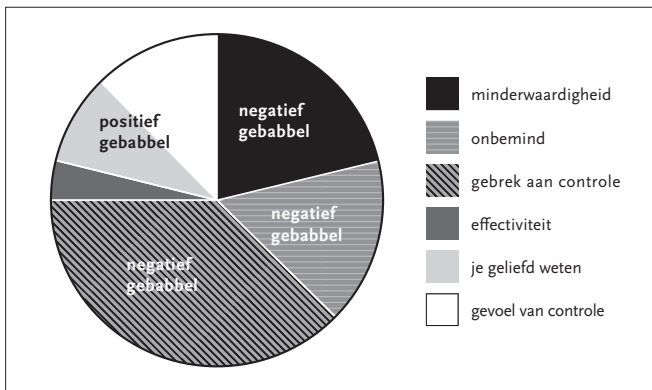
Waarom zijn de s&s niet zo gelukkig als ze zouden kunnen – of moeten – zijn?

Mijn collega’s Hyunku Jang, promovendus aan de University of Texas in Austin, en Robin Soster, een hoogleraar marketing aan de University of Arkansas, kregen belangrijke inzichten in deze vraag door een aantal s&s-studenten de ‘mentaal gebabbel’-oefening te laten doen. Wij ontdekten dat bijna alle studenten zich erover verbazen hoeveel negatiever hun mentale

gebabbel is dan ze hadden verwacht. Gemiddeld is tussen de vijftig en zeventig procent van de gedachten die spontaan in de gemiddelde student opkomen negatief. Het feit dat het mentale gebabbel van de studenten negatiever is dan verwacht, is echter slechts een deel – en naar mijn mening het minst interessante deel – van het verhaal. Het interessantere deel heeft te maken met de inhoud van de negativiteit.

Het negatieve gebabbel van de studenten kan verdeeld worden in drie hoofdcategorieën:

- Gedachten die te maken hebben met een gevoel van minderwaardigheid.
- Gedachten over een gebrek aan liefde en verbondenheid met anderen.
- Gedachten over een gebrek aan controle.



Toen ik deze lijst met redenen voor het ongelukkige gevoel van de studenten doornam, besepte ik dat er geen boek over geluk was dat daar echt op inging. En toch was er veel onderzoek gedaan naar deze onderwerpen. Een groot deel van dit onderzoek hield zich bezig met het gedrag, de doelen en de waarden waarin de drie soorten mentaal gebabbel hun oorsprong vinden. Zo zijn gedachten die met minderwaardigheid te maken hebben geworteld in de neiging om sociale vergelijkingen te maken (bij-

voorbeeld de manier waarop wij ons spiegelen aan onze omgeving), wat weer is geworteld in het verlangen naar superioriteit. Zo vinden ook gedachten over een gebrek aan liefde en verbondenheid hun oorsprong in onzekerheden omtrent relaties die zich manifesteren als ofwel 'behoefte' (relatienood) ofwel 'vermijdingsgedrag'. Op vergelijkbare wijze vinden gedachten over een gebrek aan controle hun oorsprong in het verlangen naar controle en in de neiging een 'maximalisator' te zijn – iemand met een onweerstaanbare drang om dingen beter te maken.

Door over deze bevindingen te peinzen heb ik meer inzicht gekregen in de reden waarom ik in de loop der jaren een minder gelukkige versie van mijn vroegere zelf was geworden. Ik besefte dat hoewel het gedrag, de doelstellingen en de waarden die leiden tot het negatieve mentale gebabbel ten koste gaan van het geluk, de meesten van ons, met name de s&s, niet bereid zijn om ze los te laten. Waarom niet? Omdat wij geloven dat dit onontbeerlijke bepalende factoren zijn voor iets anders waaraan wij een grote waarde hechten: succes. Zo geloven velen van ons dat de superioriteitsbehoefte – het verlangen om de rijkste, snelste, sterkste te zijn – een heel belangrijke factor voor succes is. Zo geloven we ook dat het vermogen een 'eiland' te zijn – emotioneel onberoerd door anderen – een wezenskenmerk is van sterke leiders, en dat mensen die anderen en de omgeving proberen te controleren succes zullen hebben. Maar feitelijk zijn er geen bewijzen voor deze veronderstellingen. Hoewel de superioriteitsbehoefte ons misschien kan motiveren om bepaalde doelen na te streven, is het over het geheel genomen eerder een belemmering dan een steun als het erom gaat die doelen te bereiken. Zo zijn 's werelds beste leiders niet emotioneel afstandelijk, maar eerder betrokken en aardig. Ook de behoefte aan controle heeft zo haar beperkingen, en al te veel willen controleren is niet de beste manier om te slagen.

Met andere woorden: ik heb ontdekt dat je het gedrag, de doe-

len en de waarden die ons negatieve mentale gebabbel voeden beter los kunt laten en kunt vervangen door andere gedragsvormen, doelstellingen en waarden die productiever zijn. Daardoor neemt niet alleen ons geluk toe, maar ook onze kans op succes.

De opbouw van het boek: de zeven ‘zonden’, ‘gewoonten’ en ‘oefeningen’

Het gedrag, de doelstellingen en de waarden die ons negatieve mentale gebabbel voeden en ons geluk ondermijnen, noem ik de ‘doodzonden van geluk’. Ik gebruik het woord ‘zonde’ hier niet om een morele overtreding aan te geven, maar op een losse manier, om te verwijzen naar het idee dat het vaak onze eigen schuld is als wij ongelukkig zijn. Een manier om gelukkiger te worden is dus om ons van de zeven doodzonden te ontdoen. Een complementaire manier is het koesteren van wat ik ‘de gewoonten van heel gelukkige mensen’ noem. Dat zijn er zeven, die elk corresponderen met een van de zeven ‘zonden’.

Het boek is derhalve opgebouwd rond de zeven paren ‘zonden’ en ‘gewoonten’ zoals te zien in onderstaande tabel. Elk hoofdstuk bestaat uit twee delen – een deel A over een ‘zonde’ en een deel B over de corresponderende ‘gewoonte’.

DE HOOFDSTUKKEN EN HUN TITELS IN DIT BOEK		
Hoofdstuknummer	Hoofdstuktitel	Inhoud
1A	De eerste doodzonde van geluk: de devaluatie van geluk	De eerste zonde
1B	De eerste gewoonte van heel gelukkige mensen: van geluk een prioriteit maken maar zonder het na te jagen	De eerste gewoonte en oefening
2A	De tweede doodzonde van geluk: het nastreven van superioriteit	De tweede zonde
2B	De tweede gewoonte van heel gelukkige mensen: het streven naar flow	De tweede gewoonte en oefening

Hoofdstuk-nummer	Hoofdstuktitel	Inhoud
3A	De derde doodzonde van geluk: smachten naar liefde	De derde zonde
3B	De derde gewoonte van heel gelukkige mensen: de behoefte om lief te hebben (en te geven)	De derde gewoonte en oefening
4A	De vierde doodzonde van geluk: te veel willen controleren	De vierde zonde
4B	De vierde gewoonte van heel gelukkige mensen: interne controle	De derde gewoonte en oefening
5A	De vijfde doodzonde van geluk: anderen wantrouwen	De vijfde zonde
5B	De vijfde gewoonte van heel gelukkige mensen: 'slim vertrouwen'	De vijfde gewoonte en oefening
6A	De zesde doodzonde van geluk: het gepassioneerd/onverschillig najagen van passies	De zesde zonde
6B	De zesde gewoonte van heel gelukkige mensen: het niet gepassioneerd najagen van passies	De zesde gewoonte en oefening
7A	De zevende doodzonde van geluk: verstandsverslaving	De zevende zonde
7B	De zevende gewoonte van heel gelukkige mensen: mindfulness	De zevende gewoonte en oefening

Naast de 'zonden' en 'gewoonten' geef ik ook zeven 'geluksoefeningen'. Deze worden besproken in combinatie met de gewoonten, in deel B van de hoofdstukken. Deze oefeningen zijn bedoeld om de gewoonten aan te moedigen en de zonden af te zwakken.

Het belang van onbevangenheid en toewijding

Als de ervaringen van mijn studenten een maatstaf zijn, zult u merken dat u intuïtief de meeste van de zeven zonden en ge-

woonten zult herkennen. Daarmee bedoel ik dat de discussies over de redenen waarom de zonden het geluk ondermijnen en waarom de gewoonten het bevorderen u onbewust zullen aanspreken. Dit betekent niet dat er geen zaken in het boek zullen staan waar u het mee oneens zult zijn. Het is zelfs heel waarschijnlijk dat u het met ten minste enkele delen van het boek oneens zult zijn en bovendien dat u zich daarbij niet op uw gemak zult voelen. De reden is dat we zo geconditioneerd zijn om bepaalde karaktertrekken en gedragingen te vertonen (zoals het streven naar superioriteit) dat we het verontrustend vinden als hun geldigheid wordt betwist. Als u dat ongemak voelt, verzoek ik u dringend om er zo open mogelijk tegenover te staan. Dat wil zeggen: als u sceptisch tegenover een bepaald concept staat, verzoek ik u om dat niet meteen te verwerpen. Ik wil u met name vragen om de oefening die aan elke zonde/gewoonte is verbonden zo serieus mogelijk te nemen. Als het helpt, stelt u zich dan voor dat uw baas of uw partner (soms zijn dat dezelfde) u opdracht heeft gegeven om elke oefening te doen. Later, als u het boek uit hebt, zult u de diverse concepten en oefeningen beter op hun waarde kunnen schatten.

U moet wel bedenken dat niet alle concepten en oefeningen in dit boek even goed voor u zullen werken. Zoals professor Sonja Lyubomirsky opmerkt in *The How of Happiness*, is er zoiets als een 'passende strategie voor geluk'. Afhankelijk van uw karaktertrekken en leefwijze zult u aan sommige concepten en oefeningen waarschijnlijk meer hebben dan aan andere. Om u te helpen ontdekken welke concepten en oefeningen voor u het best werken, raad ik u aan om een dagboek bij te houden tijdens het lezen van dit boek, te beginnen bij vandaag. Omdat het boek rond zeven hoofdonderwerpen is opgebouwd, raad ik u aan om zeven weken voor de oefeningen uit te trekken, dus één oefening per week. Op mijn website (www.happysmarts.com/book/exercises/journal) vindt u een link waarmee u op een sjabloon voor een dagboek komt, afgeschermd met een wachtwoord. Een voordeel van het gebruik van dit online dagboek is dat u er elke

dag automatisch per e-mail aan herinnerd zult worden om er iets in te schrijven. Als u dat liever niet online doet, maar wel de door mij opgestelde sjabloon wilt gebruiken, kunt u een kopie downloaden van de website. Als u uw dagboek liever ergens anders bijhoudt – bijvoorbeeld in een notitieboekje – dan is dat ook goed.

Voor welke aanpak u ook kiest, u kunt de instructies voor het dagboek op dezelfde website vinden. Die website bevat ook instructies voor diverse andere geluksoefeningen, waaronder de zeven die centraal staan in dit boek. Als een van de redenen voor het lezen van dit boek is dat u gelukkiger wilt worden, verzoek ik u met klem om de zeven oefeningen toegewijd te doen. Ik heb ontdekt dat de combinatie van onbevangenheid en toewijding cruciaal is voor het ervaren van een stijging van uw geluksniveau. Uit mijn lessen blijkt dat meer dan 70 procent van de studenten die alle lessen hebben gevolgd en alle oefeningen hebben gedaan een stijging aangeeft. Bij degenen die minder toegewijd zijn, is dat slechts 25 procent.

De eerste geluksmeting

Zelfs als uw belangstelling voor dit boek puur theoretisch is – en u er niet per se in geïnteresseerd bent om gelukkiger te worden – stel ik me voor dat u nieuwsgierig bent naar het effect van blootstelling aan de concepten in het boek op uw geluk. Om u daarbij te helpen heb ik ook iets opgenomen wat ik de ‘schaal van levenstevredenheid’ heb genoemd, die u op drie punten in dit boek kunt invullen. (U kunt die schaal ook invullen op de website van het boek op www.happysmarts.com/book/scales/satisfaction_with_life/first_measurement.) Het eerste punt is nu; u vindt de schaal op pagina 32. Het tweede punt is achter in het boek, na het laatste hoofdstuk. Zoals u zult zien, is het soort geluk dat met deze schaal wordt gemeten geen kortstondige stemming, maar eerder een reflectieve evaluatie van hoe

goed het met uw leven gaat, alles (of in elk geval het meeste) in aanmerking genomen. Het blijkt dat, zoals je ook zou verwachten, het soort geluk dat met deze schaal wordt gemeten een significante correlatie vertoont met (a) neurologische factoren (zoals het serotonine- en het cortisolniveau), (b) de inschattingen door anderen van je geluksniveau, en (c) andere gedragsmatige maatstaven, waaronder de stabiliteit van huwelijksrelaties.* De schaal van levenstevredenheid lijkt dus best betrouwbaar, wat ook blijkt uit het feit dat het artikel waarin deze schaal oorspronkelijk is verschenen meer dan tienduizend maal geciteerd is.

Ik hoop dat u door dit boek gelukkiger zult worden. En dat niet alleen – ik hoop dat u ook iets anders zult ontdekken wat ik een van de meest bevredigende aspecten vind van het streven naar een gelukkig en bevredigend leven: de dingen die leiden tot geluk en bevrediging geven zijn de dingen waardoor wij niet alleen beter worden – aardiger en meelevender – maar ook succesvoller. Dat wil zeggen dat het recept voor geluk tevens een win-win-winrecept is, iets waarop ik in het laatste hoofdstuk terug zal komen.

Met die opbeurende gedachte wil ik u evenveel genoeg wensen bij het lezen van dit boek als ik had bij het schrijven ervan.

Veel leesplezier!

Raj Raghunathan

15 januari 2016

Austin, Texas

*Zie voor fragmenten uit een interview met professor Ed Diener over de validiteit van de schaal van levenstevredenheid de video van mijn Coursera-cursus op www.coursera.org/learn/happiness/lecture/zzsHz/week-1-video-2-happiness-is-a-balloon.